

päivä: _____
kuukausi vuosi

Hei,

Mitä sinulle kuuluu? Miten voit? Haluaisimme tietää sinusta seuraavaa.

Ole hyvä ja lue jokainen kysymys huolellisesti läpi. Mikä vastaus tulee ensimmäisenä mieleesi? Valitse vaihtoehto, joka sopii vastaukseesi parhaiten ja rastita se.

Muuten:tämä ei ole koe! Et voi tehdä mitään väärin. Sen sijaan on tärkeää, että vastaat kaikkiin kysymyksiin ja merkitset rastit selkeästi. Ajattele vastatessasi viime viikkoa, siis viimeistä seitsemää päivää.

Sinun ei tarvitse näyttää vastauksiasi kenellekään. Myöskään kukaan tuntemasi henkilö ei tarkasta kysymyslomakettasi.

1. Terveys ja liikunta

Miten kuvailisit yleistä terveydentilaasi?

1.

- ☐ erinomainen
- ☐ erittäin hyvä
- ☐ hyvä
- ☐ tyydyttävä
- ☐ huono

Kun ajattelet viime viikkoa...

2. Voitko hyvin?

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Harrastitko paljon liikuntaa (esim. juoksua, kiipeilyä, pyöräilyä)?

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Jaksoitko juosta hyvin?

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kun ajattelet viime viikkoa...

5. Tunsitko itsesi energiseksi?

en koskaan harvoin silloin tällöin usein aina

en koskaan harvoin silloin tällöin usein aina

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Tunteet ja mieliala

Kun ajattelet viime viikkoa...

1. Olitko tyytyväinen elämääsi?

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kun ajattelet viime viikkoa...

2. Olitko hyvällä tuulella?

en koskaan harvoin silloin tällöin usein aina

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Oliko sinulla hauskaa?

en lainkaan vähän kohtalaisesti hyvin erittäin hyvin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kun ajattelet viime viikkoa...

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	usein	aina
4. Olitko surullinen?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
5. Tunsitko olosi niin huonoksi, että et halunnut tehdä yhtään mitään?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
6. Tunsitko olevasi yksinäinen?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
7. Oletko tyytyväinen itseesi sellaisena kuin olet?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>

3. Perhe ja vapaa-aika

Kun ajattelet viime viikkoa...

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	usein	aina
1. Oliko sinulla tarpeeksi aikaa itsellesi?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
2. Saitko vapaa-aikanasi tehdä haluamiasi asioita?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
3. Oliko äidilläsi ja isälläsi tarpeeksi aikaa sinulle?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
4. Kohteliko äitisi ja isäsi sinua oikeudenmukaisesti?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
5. Voitko halutessasi puhua äitisi / isäsi kanssa?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
6. Oliko sinulla ystäviisi verrattuna riittävästi rahaa käytettävänäsi?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
7. Oliko sinulla riittävästi rahaa omiin kuluihisi?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>

4. Ystävät

Kun ajattelet viime viikkoa...

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	usein	aina
1. Vietitkö aikaa ystäviesi kanssa?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
2. Oliko sinulla hauskaa ystäviesi kanssa?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
3. Autoitko sinä ja ystävänne toisianne?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
4. Voitko luottaa ystäviisi?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>

5. Koulu ja oppiminen

Kun ajattelet viime viikkoa...

	en lainkaan	vähän	kohtalaisesti	hyvin	erittäin hyvin
1. Viihdyitkö koulussa?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
2. Menikö koulussa hyvin?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>

Kun ajattelet viime viikkoa...

	en koskaan	harvoin	silloin tällöin	usein	aina
3. Olitko tarkkaavainen?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>
4. Tulitko hyvin toimeen opettajien kanssa?	en lainkaan <input type="radio"/>	vähän <input type="radio"/>	kohtalaisesti <input type="radio"/>	hyvin <input type="radio"/>	erittäin hyvin <input type="radio"/>