

Tätä kyselyä käytetään apuna henkilökohtaisessa elintapaohjauksessa ja liikuntasuunnitelman tekemisessä. Vastaa jokaiseen kysymykseen tavalla, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi viimeisen vuoden ajalta.

1. Henkilötiedot

Nimi _____

Osoite: _____

Synt. Aika _____ Puhelin _____

Sähköposti _____

Pituus: _____ Paino: _____

2. Miten olet liikkunut aikaisemmin?

Tuottaako liikunta sinulle iloa? Kyllä Ei

Jos ei, osaatko sanoa miksi ei? _____

3. Kuinka usein liikut niin, että virkistyt, hengästyit tai hikoilet?

1. Päivittäin
2. 3 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

4. Mitkä tekijät haittaavat liikkumistasi?

1. Ei kiinnostu
2. Lajia ei järjestetä
3. Liian kallista
4. Kaukana kotoa
5. Ei ole aikaa
6. Vamma, mikä? _____
7. Jokin muu syy, mikä? _____

5. Osallistutko koulun liikuntatunneille / -kursseille

1. Kyllä
 2. En
- Jos et, niin miksi? _____

Miten liikut koulumatkasi? _____

6. Miten koet tämänhetkisen terveydentilasi?

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskinkertainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

7. Lepo ja ravitsemus

Uni

1. Nukun yli 9 h/yö
2. Nukun 8-9 h/yö
3. Nukun 7-8 h/yö
4. Nukun 6-7 h/yö
5. Nukun alle 6 h/yö

Syötkö aamupalan?

Kyllä

Ei

Miksi et?

Miten koet tämänhetkisen fyysisen kuntosi?

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskinkertainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

Onko ruokavaliosi mielestäsi kunnossa

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskinkertainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

Syötkö koulussa lämpimän aterian?

Kyllä

Ei

Kuinka montaa kertaa viikossa syöt koulussa?

8. Tunnetko itsesi usein alakuloiseksi?

Kyllä

En

9. Mikä on muutoshalusi määrä tällä hetkellä?

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskinkertainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

10. Miten vahvasti koet pystyväsi sitoutumaan suunnitelmaan tällä hetkellä?

1. Erittäin hyvin
2. Melko hyvin
3. Keskinkertaisesti
4. Melko huonosti
5. Erittäin huonosti

Kuinka monta kuukautta oppilas osallistui liikuntaneuvontaan?

alle 1 kk

1-2 kk

2-4 kk

4-6 kk

yli 6 kk