

Hyvinvointia lapsiperheen arkeen elintaparyhmä

1. Kyselyn tunnus

Tunnus

Liikunta

2. Liikkuminen

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Lapsi liikkuu mielellään ja kokee liikkumisen iloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi hakeutuu useimmiten rauhallisiin leikkeihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä sallitaan ja rohkaistaan liikkumaan (esim. kiipeäminen, hyppiminen tms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä pukeudutaan liikkumiseen ja ulkoiluun sopiviin varusteisiin arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä ulkoillaan päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä liikutaan yhdessä perheenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meillä kiinnitetään huomiota arjen hyötyliikuntaan (esim. päiväkotij- ja kauppatemat, haravointi, lumityöt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Millaisia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita lapsella on liikkumiseen liittyen?

Ravitsemus

4. Ruoka ja syöminen

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Meidän perheellä on myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi syö monipuolisesti ja riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi tutustuu mielellään uusiin makuihin ja ruokiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi osallistuu yhteisiin ruokajärjestelyihin ikätason mukaisesti (esim. kattaminen tai ruuanvalmistus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi toimii omatoimisesti ruokailussa ikätason mukaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi hallitsee ruokataidot (esim. aterimen käyttö) ja pöytätavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi osaa keskustella ruokailuun ja syömiseen liittyvistä asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi tunnistaa syömiseen liittyviä tunteita (esim. nälkä ja kylläisyys) ja osaa säädellä niitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Millaisia vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita lapsella on syömiseen ja ruokailuun liittyen?

Ruutuaika

6. Perheessämme on lapsille selkeät säännöt ruutuajan suhteen

Kyllä

Ei

7. Perheessämme keskimääräinen ruutuaika per päivä on

Arkipäivisin (tuntia)

Viikonloppuisin (tuntia)

8. Perheen ruutuaika

Erittäin tyytymätön Jokseenkin tyytymätön Ei tyytymätön eikä tyytyväinen Jokseenkin tyytyväinen Erittäin tyytyväinen

Olen perheemme ruutuaikaan (puhelin, tabletti, tietokone, televisio) tällä hetkellä:

Uni

9. Perheessämme on käytössä selkeät iltarutiinit

Kyllä

Ei

10. Perheemme lapset menevät nukkumaan

Arki-iltaisain viimeistään kello

Viikonloppuisin viimeistään kello

11. Perheessämme keskimääräinen uniaika on lapsilla

Arkiöinä (tuntia)

Viikonloppuisin (tuntia)

12. Perheemme aikuiset menevät nukkumaan

Arki-iltaisin viimeistään kello

Viikonloppuisin viimeistään kello

13. Perheessämme keskimääräinen uniaika on aikuisilla

Arkiöinä (tuntia)

Viikonloppuisin (tuntia)

14. Tyytyväisyys perheen nukkumiseen

Erittäin tyytymätön Jokseenkin tyytymätön Ei tyytymätön eikä tyytyväinen Jokseenkin tyytyväinen Erittäin tyytyväinen

Olen perheemme nukkumiseen tällä hetkellä

Elämänlaatu

Pyydämme teitä arvioimaan elämänlaatunne, terveytenne ja muita arkielämän asioita. Pyydämme teitä miettimään elämäänne kahden viime viikon aikana ja valitsemaan vastauksista sen, joka vaikuttaa sopivimmalta. Usein sopivin vastaus on se, joka ensimmäiseksi tulee mieleen.

15. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

- Erittäin huonoksi
- Huonoksi
- Ei hyväksi eikä huonoksi
- Hyväksi
- Erittäin hyväksi

16. Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

17. Onko teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Kohtuullisesti
- Lähes riittävästi
- Täysin riittävästi

18. Onko teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Kohtuullisesti
- Lähes riittävästi
- Täysin riittävästi

19. Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoistanne?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

20. Kuinka tyytyväinen olette itseenne?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

21. Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen

22. Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?

- Erittäin tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Ei tyytyväinen eikä tyytymätön
- Melko tyytyväinen
- Erittäin tyytyväinen