

**Oppilaan lomake**

Terveystapaamista varten pyydän Sinua vastaamaan huolellisesti kaikkiin alla oleviin kysymyksiin.  
Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.

**1. Oppilaan nimi ja koulu**

Sukunimi ja etunimet	Henkilötunnus
Koulu ja luokka	Oppilaan puhelinnumero

**2. Koulunkäynti ja kaverisuhteet**

Miten koulunkäyntisi sujuu?	
Mistä asioista pidät koulunkäynnissä?	
Mistä asioista et pidä koulunkäynnissä?	
Missä oppiaineissa olet hyvä?	
Saatko apua koulutehtävien tekemiseen?	
Saatko mielestäsi tukea ja kannustusta opettajilta tai koulun muilta aikuisilta?	
Onko Sinulla kavereita koulussa ja vapaa-ajalla?	
Kiusataanko Sinua?	Kiusaatko Sinä muita?

**3. Terveystottumukset**

Kerro oma arviosi ruokailutottumuksistasi	
Mihin aikaan menet nukkumaan arkisin?	Mihin aikaan menet nukkumaan viikonloppuisin?
Häiritseekö jokin untasi? Mikä?	
Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?	Kuinka paljon tupakoit tai käytät nuuskaa?
Käytätkö alkoholia?	Kuinka usein käytät alkoholia / Kuinka paljon käytät kerralla alkoholia?
Mitä mieltä olet huumeista?	

## Oppilaan lomake

Miten vietät vapaa-aikaasi (liikunta, ulkoilu, harrastukset)?

Kuinka paljon vietät aikaasi ruudun äärellä päivittäin? (Tietokone, televisio, pelikonsolit yms.)

## 4. Terveystila

Tunnetko itsesi terveeksi?

Onko Sinulla usein päänsärkyä, vatsakipuja, jännittämistä, pelkoja tai muuta vaivaa/oiretta?

Huolestuttaako Sinua jokin terveyteesi liittyvä asia?

Onko Sinulla todettu jokin sairaus? (Allergia, astma tms.) Mikä?

Tarvitsetko jotain lääkettä satunnaisesti tai säännöllisesti? Mitä?

Miten huolehdit hampaistasi?

Miten voit itse vaikuttaa terveyteesi?

## 5. Murrosiän kasvu ja kehitys

Oletko tyytyväinen kasvuusi ja kehitykseesi?

**Tytöt vastaavat seuraaviin kysymyksiin**

Ovatko kuukautisesi alkaneet?

Minkä ikäisenä?

**Pojat vastaavat seuraaviin kysymyksiin**

Ovatko siemensyöksyysi alkaneet?

Minkä ikäisenä?

Haittaavatko kuukautiskivut koulunkäyntiäsi?

Onko esinahkasi liian kireä?

Seurusteletko tällä hetkellä? Onko Sinulla ehkäisyn tarvetta?

Oletko pohtinut tai onko Sinulla seksuaalisuuteen tai seksuaali-identiteettiin liittyviä kysymyksiä?

Onko joku tehnyt Sinulle jotain vastoin tahtoasi (seksuaalinen nimitys, koskettelu, painostus, ahdistelu tai väkivalta)?

## Oppilaan lomake

**6. Nykytilanne**

Oletko tyytyväinen itseesi?

Huolestuttaako Sinua jokin asia itsessäsi, kaveripiirissäsi, kotona tai koulussa?

Onko perheessäsi tapahtunut muutoksia, jotka vaikuttavat koulutyöhösi ja hyvinvointiisi? Mitä? (Muutto, vanhempien ero, perheenjäsenten sairaudet yms.)

Voitko puhua Sinulle tärkeistä asioista vanhempiesi tai jonkun muun aikuisen kanssa?

Onko Sinulla ystävä, johon voit luottaa?

Kerro vahvat puolesi

Mitä asioita toivot tulevaisuudelta, haaveet, suunnitelmat?

**7. Allekirjoitus**

Päivämäärä	Allekirjoitus

**Kiitos vastauksestasi!**