

Vastuullisuuden aakkoset

Oppilaiden työpajatyöskentelyn koonti

Kevät 2025

- alakoulut



Osallistujia

Yhteensä 152



Toimin koulussa kaikkien kanssa ystävällisesti.



1a. Miksi on tärkeää toimia koulussa kaikkien kanssa ystävällisesti?

- Että kaikilla on kivaa, hyvä olla
- Että kaikilla olisi kiva tulla kouluun
- Ettei toiselle tule paha mieli
- Kouluun on kiva tulla
- Ettei tule riitoja
- Ettei kukaan jää yksin
- Ettei ketään syrjitä
- Että saa kavereita
- Saa enemmän kavereita
- Että kaikilla on helpompi oppia
- Se tuntuu kivalta
- Ystävällisyydellä rakentaa hyvää ilmapiiriä
- Että kukaan ei halua mennä koska sitä kiusataan
- Että on helppo keskustella
- Että huonot välit ei jatku ihmisten välillä



1b. Miksi koulussa voi olla joskus vaikeaa toimia kaikkien kanssa ystävällisesti?

- On niin paljon oppilaita
- Jos on tullut riitaa tai puhunut rumasti
- Jos toinen on tehnyt jotain ilkeää, jos toinen on esim töykeämpi
- Koska kaveri toimii epäkohteliaasti
- Jos kaveri ei ymmärrä mitä sanoo
- Väärinymmärrysten kautta
- Jos joku on erimaalainen
- Jos on uusi ihminen
- Jos on huono päivä
- Jos jännittää
- Jos haluaa olla kahdestaan leikkimässä
- Jos tuntuu että kaikki ärsyttää
- Jos toisella on huono päivä, jos kaveri on vihainen
- Koska ihmiset ovat erilaisia
- Koska kaikki eivät tule toimeen
- Kaikki ei ymmärrä kaikkia
- Koska jos jokaisella on omat mielipiteet, koska on erit mielipiteet
- Sen takia koska kaikki ei ole saman ikäisiä
- Jos se ei oo sun kaveri
- Jotkut voi olla silleen että mää on parempi kuin sää ja vaikka yrittäis olla ystävällinen niin joskus on vaikea olla ystävällinen
- Koska väsyttää ihan jäätävästi
- Koska ei tunne ketään



1c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Ei puhu rumaa toiselle
- Voi puhua toisille kivasti
- On kiva kamu, reilu, rehellinen
- Ei vahinkoita
- Pitää pyytää anteeksi jos pahoittaa mielen
- Toimiin sääntöjen mukaisesti
- Tutustuu muihin
- Ei jätä ketään yksin
- Auttamalla kaveria
- Että ottaisi kaikki mukaan leikkiin
- Lopettaa riitelemisen, selvittämällä riidat
- Lopettamalla kiusaamisen
- Yritetään toimia ystävällisesti
- Valvotaan käyttäytymistä ja puhutellaan jos käyttäytyy huonosti
- Olemalla hänen kanssaan
- Näyttää itse miten toimia ystävällisesti
- Olla itse ystävällinen kaikille
- Että opettajat on tasapuolisia kaikille
- Että tehdään ryhmäytyspäivä
- Että tehdään retkipäivät
- Yhteiset tapahtumat
- Kaveritaitojen opetteleminen
- Siten että voisi kerätä jotain jos on tehnyt hyvän teon toiselle
- Laittaa sen parin viereen jonka kanssa ei tule toimeen



Autan ja tuen koulukaveriani myönteisellä tavalla



2a. Miksi on tärkeää auttaa ja tukea kaveria?

- Autan kaveria, jos hän kaatuu
- Jos kaveri ei osaa tehtävää niin auttaa
- Jos on paha mieli, niin lohduttaa toista
- Että kaikilla on kiva käydä koulussa, koska muuten koulu ei enää ole hauskaa
- Että kaikilla on hyvä mieli
- Että oppii
- Että kaverilla on kiva olo
- Ettei hän jää yksin
- Ettei tunne itseä yksinäiseksi, kukaan ei jää ulkopuolelle
- Että oppilailla ja aikuisilla olisi turvallinen olo koulussa.
- Siksi se on koulun säänot
- Että se jaksaa
- Että sillä ei ole enää paha olla
- Että ei masentuisi
- Ettei kukaan ajattele sillä tavalla, että minä en ole missään hyvä enkä opi mitään
- Siitä tulee hyvä mieli
- Koska se voi auttaa työskentelemään
- Että he oppisivat
- Koska kaikki ei ole helppo koulussa ja haluamme kaikkien ajattelevan että koulu on kivaa
- Koska sitten kaverit auttaki jos sinä tarvitset apua
- Jotta molemmat voi paremmin



2b. Miksi koulukaverin auttaminen ja tukeminen voi joskus olla vaikeaa?

- Jos jännittää tai pelottaa
- Jos on ujo
- Jos on uusi kaveri
- Jos kaveri ei anna auttaa
- Jos kaveri ei ota vastaan apua
- Jos se ei kuuntele
- Jos kaveri ei osaa auttaa
- Jos ei tiiä miten auttaa kaveria, ei osaa auttaa
- Jos ei nää että on joku hätänä, jos sitä ei huomaa tukea
- Jos kaverilla on kiukunen mieli, jos kaveri on vihainen
- Jos kaveri on surullinen
- Olet riidoissa
- Jos hän on kiusannut
- Jos se on kiusannu mua ja mää on hermostunu
- Siksi jos ei ole sen kaveri tai se on kiusannut sinua
- Jos ei ole mieluinen tai ei itse pidä siitä ihmisestä
- Jos se on ärsyttävä
- Jos tuntee itsensä sellaiseksi ettei osaa
- Koska ei välttämättä ole niin semmoinen joka osaa olla niissä tilanteissa
- Ei jaksa itse, on itse väsynyt
- Jos itsellä on vaikeaa samaan aikaan
- Jos ei uskalla, jännittää puhua tuntemattomalle ihmiselle

2c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Pitää kysyä lupa saako auttaa
- Voi kertoa aikuiselle
- Että kaikki auttaa kaikkia
- Puollustaa kaveria
- Tukemalla ja kannustamalla kaveria
- Kysyy mitä voi tehdä
- Pyytää kaveri mukaan
- Ei kiusaa
- Jos on kiusannu pyytää anteeksi
- Kaikki voisi ajatella mitä sanoo
- Ottamalla kaikki huomioon
- Asetetaan tavoitteita
- Näyttää esimerkkiä miten auttaa muita
- Että kaikki osaisi olla kaikkien kanssa
- Kehottamalla auttamaan muita
- Kaikki opettelee sitä
- Tuen toisia jos harmittaa
- Enemmän iloa koulunkäyntissä



Annan työrauhan ja noudatan koulun sääntöjä



3a. Miten sinä huolehdit siitä, että luokassa pysyy hyvä työrauha?

- Viittaamisella
- Olemalla hiljaa tunnilla (opetuksen aikana)
- Pitää kuunnella opettajaa ja olla hiljaa
- Ettei itse ei huuda
- Keskityn omiin asioihin enkä kiinnitä muihin huomiota
- Siten että olen itse hiljaa ja näytän mallia
- Näyttää hyvää esimerkkiä
- Että ei tee turhaa melua, ylimääräistä ääntä
- Ei puhuta toisten päälle
- Otetaan hiljaisuuskilpailu
- Lukea kirjaa
- Kannustamalla olemaan hiljaa
- Pyytämällä olemaan hiljaa
- Sanomalla shhh
- Kehottamalla muita olemaan hiljaa. On myös hyvä muistaa että joku saattaa tarvita apua tai joku voi olla tekemässä paritehtäviä.
- Jos en osaa tehdä en liity meluun vaan sanon opettajalle tai pysyn hiljaa ja katson muita vähän paheksuvalla ilmeellä

3b. Miksi hyvän työrauhan pitäminen voi joskus olla vaikeaa?

- Ei jaksa olla hiljaa
- Jos joku häiritsee, jos luokkakaveri mölisee
- Kaikilla on asiaa
- Jos toiset huutaa, jos muutkin mölisee niin lähdet siihen mukaan
- Jos ei pysty keskittymään
- Levoton olo
- Jos on paljon asiaa, jos on asiaa kaverille
- Jos ei ehdi kertoa kaverille asiaa
- Jos kaveri on vieressä ja sillä on asiaa
- Koska haluaisi kertoa jutun loppuun
- Joskus voisi olla uutisia jotka haluaisit kertoa
- Jos nukutus olo
- Koska et ole nukkunut tarpeeksi
- Jos ei tee mieli olla koulussa
- Koska voi välillä unohtua
- Voi seikailla sikinsokin
- Jos naurattaa
- Jos on villi
- Ei jaksa tehdä tehtäviä kun väsyttää
- Olet väsynyt ja nälkäinen
- Jos tarvii tukea paljon ja on isolla luokalla
- Jos ope ei ole paikalla
- Opettaja ei ole luokassa, kaikki huutaa, kaikki alkaa vaan puhuu
- Jos ope ei anna puheenvuoroa
- Jos ope ei osaa pitää järjestystä luokassa



3c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Antaa työrauhan
- En huuda itse
- Oottaa kärsivällisesti
- Kerrotaan asiat välitunnilla
- Olla aloittamatta keskustelua
- Jos tulee aikaisemmin kouluun
- Kuiskata
- Pyytää olla hiljaa
- Opettelemalla uusia tapoja
- Ei pistä parhaita kavereita yhteen kasaan
- Kaikki yrittää keskittyä
- Kuuntelemalla opettajaa
- Opettaja on luokassa, ope ei lähtis koko ajan luokasta
- Kannustamalla muita olemaan hiljaa
- Enemmän välitunteja
- Että saisi olla sen kaverin vieressä kenen haluaa niin ei tarvitsisi lähteä liikkeelle sen kaverin luo
- Sillä että olisi välillä juttelutauko

4a. Miksi koulun sääntöjen noudattaminen on tärkeää?

- Ettei satu vahinkoja, onnettomuuksia
- Jos ei noudata sääntöjä se voi häiritä muita
- Että oppii lisää
- Ettei satuta toisia
- Ettei kukaan tee mitään väärää
- Jollakin voi sattua
- Muuten tulee hulivili ja kaikki riehuu
- Ettei synny kaaos
- Ettei tulisi epäselvyyksiä
- Että koulussa olisi turvallista
- Jos noudattaisi sääntöjä, niin kaikilla olisi hyvä olla koulussa
- Muuten saa jälki-istuntoa
- Jotta ei tule paha mieli, jos ei ole noudattanut sääntöjä
- Ettei koulu pala

4b. Miksi koulun sääntöjen noudattaminen voi joskus olla vaikeaa?

- Voi tuntia hankalalta, mieli sisällä hankala niin ei voi sanoa sitä
- Jos on huono päivä
- Jos ei oo nukkunut hyvin
- Voi väsyttää
- Jos on jotain tekemistä jota ei saa tehdä
- Jos et muista sääntöjä
- Ei tiedä sääntöjä
- Se voi olla niin vaikeaa että haluaisi rikkoa sääntöjä
- Ei välillä saa tehdä mitä haluaa
- Koska joskus ei muista noudattaa sääntöjä
- Jos se tuntuu hankalalta
- Jos jotain on tapahtunut ja haluaa purkaa raivon itsestään ulos
- Jos ei pysty keskittymään
- Huono fiilis
- Ärsyttää
- Jos ei osaa toimia niiden mukaan ja jos ei kuuntele niitä tarkasti
- Jos ei ole tarpeeksi tekemistä
- Jos on tylsää ni haluaa jotain tekemistä
- Koska koulu on tylsää ja liian tiukkoja sääntöjä, mutta ne on syystä
- Jos välillä haluaa tehdä sääntöjen vastaista
- Jos kotona se ei ole kiellettyä
- Jos kaveri yllyttää tyhmyyteen
- Koska kotona ei ole paljoa sääntöjä
- Koska kotona ei ole samat säännöt
- Koska niitä on vaikea hallita ja niitä on liikaa
- Ei niihin kiinnitetä huomiota
- Jotkut säännöt tuntuvat huonoille
- Jos se ei tunnu järkevältä
- Jos se on tyhmä sääntö



4c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Pyytää joltakin anteeksi
- Käy kysymässä opelta saako näin tehdä
- Kysyy opettajalta voiko säännöistä tehdä listan
- Tehdä seinälle sääntölistä, postereita eri säännöistä
- Että kaikki noudattaa sääntöjä
- Parantaa käytöstapaa
- Rauhottumisenkeinoja
- Laskea kymmeneen, rauhottua
- Hengitellä syvään
- Pysytty hillitä itseäsi sääntöjen noudattamisessa
- Muistutetaan enemmän niistä ja tehtäisiin rajoituksia tarvittaessa (jos on hyvää ruokaa nin rajoituksia ei ole)
- Välillä olisi taukoja
- Yrittäs ymmärtää sääntöjä
- Vähemmän sääntöjä
- Enemmän sääntöjä
- Säännöt ovat liian tiukat
- Selkeyttää, vaihtaa sääntöjä
- Tekee parempia sääntöjä
- Parempaa ruokaa
- Koulua voisi parantaa jos saisi käyttää puhelinta ja välitunnilla kaupassa
- Voisi olla kokous, jossa jutellaan tästä
- Kerrot sääntöjä eteenpäin
- Lukemalla niitä kotona
- Kuuntelee säännöt tarkasti

Teen parhaani koulussa ja kotona. Pyydän apua



5a. Mikä auttaa sinua yrittämään parhaasi koulussa?

- Äiti ja koira
- Rauhallisuus luokassa
- Motivaatio oppimiseen
- Että yrittää tehdä parhaansa
- Käyttämällä 100 prosenttia aivoista
- Hiljaisuus
- Hyvä työrauha
- Olen nukkunut hyvin
- Pitää keskittyä
- Kannustetaan
- Koulussa kivoja ihmisiä
- Ystävällisyys
- Pitää hauska ja auttaa toisia
- Jos saat tikkarit
- Kaverit
- Ystävät
- Kaverit eli jos luokassa ei ole yhtään kaveria en jaksaisi
- Se että kaverit kannustaa
- Se että kaveri sanoo, että olet hyvä
- Opettajat
- Vanhemmat
- Keskittyy
- Hyvä käytös
- Palkkio antaa motivaatiota
- Huono istuin
- Tauon pitäminen



5b. Miksi parhaansa yrittäminen voi joskus olla vaikeaa koulussa?

- Jos on vaikeaa
- Koulussa voi olla vaikeita tehtäviä ja keskittyminen hankaloituu
- Ei oo rauhaa, jos työrauhaa ei anneta
- Ei oo motivaatiota
- Ei ole motia
- Ei oo itseluottamusta
- On nukkunut huonosti
- Ei jaksaa
- Jos miettii jotain muuta
- Jos joku tulee ärsyttää
- Ärsyttää
- Jos jännittää liikaa
- Jos ei tykkää oppiaineesta
- Jos joku painaa mieltä
- Jos on paha mieli
- Ei jaksaa keskittyä, on levoton
- Väsymys
- Nälkä
- Tylsät tehtävät
- Jos on monta koetta tulossa, ei ehkä kerkeä harjoitella kaikkiin yhtä hyvin kuin muihin
- Koska kaikki nauraa, jos epäonnistuu



5a. Mikä auttaa sinua yrittämään parhaasi kotona?

- Isi ja äiti
- Perhe
- Vanhemmat
- Että kaikki kannustaa
- Kannustetaan asioissa
- Jos kannustaa itseään
- Menee omaan huoneeseen tekemään läksyt
- Teen läksyt yksin
- Pitää rauhottua
- Yrittäminen
- Musiikki
- Hiljaisuus
- Jos ei meluta
- Viikkoraha
- Vapaus
- Jakaa tehtäviä eri päiviin
- Haluaa onnistua
- Nukkumalla hyvä yöunet tai syömällä tarpeeksi että on energiaa
- Nukkuminen
- Että minua autetaan parhaan mukaan



5b. Miksi parhaansa yrittäminen voi joskus olla vaikeaa kotona?

- Jos sisarus häiritsee
- Jos perheenjäsenet tulee häiritsemään
- Jos joku tulee ärsyttää
- On huono työrauha
- Jos on melu
- Ei tiedä mitä tehdä
- Voi väsyttää tai kiukuttaa
- Ei jaksaa
- Läksyt on liian vaikeita
- Jos ei osaa
- On nälkä
- Jos on kipiä
- Jos on paha mieli
- Jos on paljon huolia ja murheita
- Jos on tosi kivaa tekemistä
- Jos vanhemmat riitelee
- Voisi tehdä muutakin
- Ei ole tarpeeksi aikaa
- On harrastuksia
- Haluaa olla kaverien kanssa
- Koulupäivät on liian pitkiä
- Ei ole motivaatiota
- Jos on tullut paljon läksyä ja ärsyttää
- Koulun jälkeen olen ylikuormittunut



6a. Millaisissa asioissa voit tarvita apua koulussa?

- Kynätehtävissä
- Tehtävien tekemäs
- Koulutehtävissä
- Tehtävien ymmärtämisessä
- Vaikeissa läksyissä
- Jos ei osaa tehdä käsitöitä
- Jos käsityö tunnilla tulee solmu
- Jos leikissä tulee riitaa
- Leikin päättämisessä
- Kiusaamisessa
- Uuden asian oppimisessa
- Riidan selvittämisessä, riitatilanteissa
- Tapaturmissa
- Että miten kokeet menee jos ne menee huonosti, se voi ahdistaa
- Jos harmittaa

6b. Miksi avun pyytäminen voi joskus olla vaikeaa koulussa?

- Opella on liian kiire
- Opella on liian kiire ja auttaa toista
- Jos ope ei voi auttaa
- Ope pois luokasta
- Opettaja on kipeä
- Jos ei uskalla pyytää apua
- Alussa ei uskalla pyytää apua
- Haluaisin itse pärjätä ja näyttää muille
- Jos on uusi oppilas
- Jos on ujo eikä uskalla pyytää apua
- Jos on kiusattu
- Jos on hankalaa
- Jos jännittää
- Nolottaa
- Jos nolottaa, kun tehtävä on muiden mielestä ollut helppo ja itsestä vaikea
- Jos et uskalla
- Jos ei viitsi, ei jaksaa
- Jos jotain pelottaa että sille nauretaan että se on juorukello
- Jos ei ole ketään kelle puhua
- Jos olet sanonut osaavasi

6a. Millaisissa asioissa voit tarvita apua kotona?

- Joskus läksyissä
- Läksyissä jos ei osaa tehdä läksyjä kotona
- Joissakin rakenteluleikeissä
- Lelun etsimisessä
- Leekojen kokoamisessa
- Piirtämisessä
- Raskaiden asioiden kantamisessa
- Korjaamisessa
- Askartelussa ja muissa puuhissa
- Jos sisko kiusaa
- Kokeeseen lukemisessa
- Siivoamisessa
- Ruuan laitossa
- Eläinten hoitamisessa
- Pelaamisessa, pelinä esim. Cluedo
- Treeneisiin viemiset
- Jos perheen kanssa ei suju
- Kaveriasioissa
- Jos ei ole kavereita huoltaja voi auttaa



6b. Miksi avun pyytäminen voi joskus olla vaikeaa kotona?

- Aikuiset on kiireisiä
- Jos on kaverilla
- Vanhemmat on töissä
- Kukaan ei ole kotona
- Jos vanhemmat ei osaa auttaa
- Jos isovelji ei osaa auttaa
- Haluaisi pyytää äitiä leikkimään, mutta äiti tekee ruokaa/kotihommia
- Jos ei uskalla pyytää apua
- Pelottaa
- Jos on riita
- Jos on kiusattu
- Jos on tehnyt jotain väärin
- Jos ei halua
- Jos vanhempia ei kiinnosta/ei kerkeä
- Jos vanhemmat ei kuuntele
- Jos isä ja äiti on pahalla päällä
- Ilmiselviin kysymyksiin käytän googlea
- Jos ei ole luotettavaa aikuista
- Ei oo, ei se jännitä
- Jos sua sanotaan tyhmäksi tai tuhmaksi
- Jos siellä on vieraita ja teen läksyjä



Huolehdin läksyistäni



7a. Miksi on tärkeää huolehtia läksyistä?

- Että oppii, että kehittyy
- Oppii lisää asioita
- Aivot kehittyy
- Koska läksyt on tärkeitä
- Ettei tule Wilma merkintöjä, ei jää läksyparkkiin
- Että pääsee erille luokalle
- Ettei jää tekemättä
- Se on tärkeää että oppisi paremmin ne asiat
- Ettei jää jälkeen
- Ettei koulussa opitut asiat unohtuisi
- Asiat on tärkeää muistaa myös kotona
- Kokeeseen opiskelu on helpompaa
- Siksi että opettaja ei suutu
- Opettajien iloksi
- Oppii vastuuta
- Oppii tekemään tehtäviä itsenäisesti
- Oppii huolehtimaan omista tarvikkeista



7b. Miksi läksyistä huolehtiminen voi joskus olla vaikeaa?

- Väsyttää, jos väsyttää liikaa
- Haluaisi tehdä jotain muuta
- Ei oo keskittynyt koulussa
- Ei kuuntele koulussa
- Ei ole syönyt kunnolla koulussa, on nälkä
- Joku asia joka jännittää
- Ei ehdi tehdä
- Ei voi keskittyä tehtäviin
- Koska on hälinää, telkkari on päällä tai kännykästä kuuluu ääniä
- Jos menee kaverille ja kun tulee kotiin niin ei muista tehdä
- Koska ne on välillä ärsyttäviä
- Jos ne on vaikeita/tylsiiä, ei osaa
- Jos on paljon läksyjä
- Liikaa läksyjä ja muuta tekemistä, on harrastuksia, paljon kiireitä
- Ei jaksa haluu lähtä kaverille
- Jos on vaikeaa, hankalaa
- Pikkuiset häiritsevät
- Pleikkari houkuttelee liikaa
- Jos on joku peli tai kirja jota ei malta lopettaa
- Ei ole motivaatiota
- Jos on kipeä tai kuumetta
- Jos tulee myöhään kotiin tai ei tiiä mitä on tullut läksyksi



7c. Miten tätä voisi parantaa?

- Tekee läksyt heti kun tulee koulusta
- Muuten joutuu tekemään läksyt koulussa
- Menee aikaisemmin nukkumaan
- Keskittymällä paremmin koulussa
- Kuuntelemalla paremmin koulussa
- Että kaikki tekee läksyt
- Laita telkkari pois päältä ja kännykän kauemmas
- Ajattele että sen jälkeen saat peliajan
- Menee kaverille sen jälkeen kun olet tehnyt läksyjä
- Keskittys niihin
- Opet ei antaisi niin paljon läksyä
- Ei kokeita
- Siirtämällä pleikkarin muualle
- Että sanot jollekin että muistuttaa tekemään ne (jos et muista)
- Jos laittaa muistiin, esim kalenteriin



Syön riittävän aamupalan ja lounaan

8a. Miksi on tärkeää syödä kunnon aamupala?

- Että jaksaa, jaksaa koko päivän
- Jaksaa leikkiä
- Että jaksaa työskennellä ja opiskella koulussa
- Että ei ole kiukuinen koulussa
- Ettei tuu ennen ruokailua nälkä
- Ettei tule huono olo
- Että jaksaa tehdä tehtäviä
- On helpompi oppia asioita
- Saa proteiinia
- Koska se on kehitykselle tärkeää
- Että jaksaa kaikkialla
- Ettei joudu odottamaan kouluruokalaa
- Että jaksaa lounaaseen asti
- Että jaksaa opiskella koulussa ja liikkua vapaa-ajalla
- Jaksaa pyöräillä
- Että on energisempi



8b. Miksi aamupala voi joskus olla vähäinen tai jäädä kokonaan syömättä?

- Jos ei ole nälkä
- Jos ei ole aamupalaa kotona, ei ole ruokaa kotona
- Kiire yllättää
- Jos koulu alkaa liian aikaisin
- Jos herää myöhäs
- Jos ei jaksa
- Jos ei maistu, aamulla ei tee mieli
- Jos on syönyt herkkuja
- Et keksi mitä syödä
- Ei ole oikein mitään mitä haluaisi syödä
- Ei tykkää
- Koska pleikka houkuttelee

8c.Miksi on tärkeää syödä hyvin koululounaalla?

- Että jaksaa olla koulussa, tunnilla
- Että jaksaa työskennellä koulussa
- Että jaksaa opiskella
- Jaksaa keskittyä tunneilla
- Että jaksaa koko koulupäivän
- Että ei tule nälkä
- Että jaksaa pyöräillä kotia
- Ettei tule mahakipuja
- Alkaa voida pahoin, jos ei syö
- Oppii paremmin
- Että oppii syömään kunnolla
- Että ei ole kiukkuinen
- Ettei tule vihaisena kotiin kun on nälkä
- Jos ei syö lounasta, ei ole energiaa opiskella



8d.Miksi koulussa voi joskus tulla syötyä vain vähän tai ei ollenkaan?

- Jos ei ole hyvää ruokaa
- Jos ei ole mieluista ruokaa
- Jos on paha ruokaa, hirveen paha ruokaa
- Jos on huonompia ja joskus parempia ruokia
- Jos on syönyt aamupalaa liian paljon
- Jos ei jaksa syödä
- Ei oo nälkä
- Jos on huono olo
- Jos on allerginen ruuille
- On kiire kuviksen tunnille/ ihan mikä vaan tunti
- Jos ruokailu aika loppuu
- Hammaslääkärin takia
- Jos ruoka ei maita

(15 vastausta 40:sta)



8e. Miten näitä voisi parantaa?

- Ottamalla sen verran kuin jaksaa
- Syömällä hyvin
- Ejes syö vähän
- Että kaikki maistuu
- Ei juttele ruokaajalla
- Opettele syömään kaikkia ruokia
- Kaikki ruuat syö
- Heräisi aikaisin syömään
- Syö riittävästi ja on tarpeeksi aikaa syödä
- Tekemällä ruuat itse täällä koululla
- Sais oppilaat päättää kerran kuussa lempiruoan
- Olis erilaisia ruokia
- Olisi parempia ruokia
- Saisi toivoa mitä ruokaa on
- Syömällä aamupalan
- Että opettelee syömään eri ruokia
- Maista kaikkea
- Tarpeeksi pitkä aika syödä
- Ei rajoituksia
- Olisi aina hyvää ruokaa

Menen ajoissa nukkumaan



9a. Miksi on tärkeää mennä ajoissa nukkumaan?

- Että ehtii kouluun
- Että jaksaa kouluun
- Jotta jaksaa oppia uutta
- Että jaksaa opiskella koulussa, jaksaa tehdä tehtäviä koulussa
- Että ei nuku koulussa
- Että ei väsytä koulussa
- Oppii paremmin
- Ettei väsytä aamulla
- Että aivot saavat levätä
- Että saisi riittävän verran unta
- Että vois herätä pirteänä
- Että ei herää väärällä jalalla



9b. Miksi nukkumaan meneminen ajoissa voi joskus olla vaikeaa?

- Voi olla vaikeaa joskus totella vanhempia
- Jos on kiva leikki kesken
- Jos olet pelannut liikaa, se voi olla vaikeaa jos pelaa liikaa
- Jos olet katsonut liikaa telkkaria
- Koska on puhelin vieressä ja joku lähettää viestiä koko ajan
- Jos oot liikaa puhelimella
- Jos selaa tiktokkia 5h putkee ja sitten menee nukkumaan niin ei väsytä
- Jos on katsonut kauhuelokuvaa
- Että tulee mörkö
- Ettei saa unta
- Jos juo kahvia
- Jos ei väsytä
- Jos ei halua mennä nukkumaan
- Jos on viikonloppu
- Jos on hyvä peli tai kirja kesken tai jos perheenjäsen tai joku muu häiritsee
- Pyörii päivän asiat mielessä
- Jos jokin painaa mieltä
- Jos päivä on mennyt huonosti
- Liikaa ajateltavaa
- Jos haluaa tehdä jotain
- Ei saa unta tai on katsonut puhelinta
- Jos on jotain mukavaa seuraavana päivänä, esim lähdössä matkalle
- Jännittää
- Jos teet jotain kivaa ja et malta lopettaa sitä
- Jos on huono unirytm
- On hirveä nälkä
- Liikaa kokeita/läksyjä
- Aikuiset huutaa



9c. Miten tätä voisi parantaa?

- Ei pelaa nii paljon
- Kattomalla vähemmän telkkaria
- Ei katso illalla pelottavaa ohjelmaa
- Menee nukkumaan ajoissa, menee nukkumaan aikasemmin
- Ei juo kahvia
- Jos ei katso illalla puhelinta, ei kattois puhelinta illalla paljoo
- Sopii vanhempien kanssa ajan, sopimalla aikuisten kanssa sopiva aika
- Menee reippasti hampaa pesulle
- Iltarutiini
- Jos laittaa silmät kiinni
- Laittaa pään tyynyyn
- Yrittää ajatella kivoja asioita
- Olla rauhassa ennen nukkumaan menoa ettei sängyssä ole riehakas olo
- Syö melatonia, ottaa melatoniinia niin väsyttäis
- Käy illalla lenkillä/venyttele
- Voisi tehdä enemmän liikuntaa että illalla väsyttää
- Tekemällä rentoutuksen illalla
- Asettaa itselleen nukkumaanmeno tavoitteita
- Menee nukkumaan ennen kymmentä.

