

Vastuullisuuden aakkoset

Oppilaiden työpajatyöskentelyn koonti

Kevät 2025

- Valtari ja lukio



Osallistujia

Yhteensä 177



Toimin koulussa kaikkien kanssa ystävällisesti.



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

- Että kaikilla olisi kivaa ja mukava olla koulussa
- Että kaikilla ois hyvä olla täällä
- Että kaikilla oisi hyvä olla.
- Että on hyvä olla ja kaikki on sovussa
- Ettei kellään tuu paha mieli ja masennus.
- Että kukaan ei tunne oloa yksinäisesti
- En tiää
- Ettei kukaan pahoita mieltä ja kaikki tulee hyvällä mielellä kouluun.
- Kaikkien on kiva tulla kouluun
- Että kaikki jaksaa tulla kouluun
- Että koulun käynti olisi mukavampaa.
- Että pitävät sinua mukavana ja kaikilla olisi kivaa
- Saa helpommin kavereita.
- Kaikki ovat silloin sulle kivoja, jos on niille.
- Että ketään ei syrjitä eikä kiusata ja kaikilla on hyvä mieli, koska monilla nuorilla on masennusta ja sitä pitää muuttaa
- Ettei kenellekään tulisi ulkopuolelle jäävä tai syrjitty olo
- Hyvä ilmapiiri
- Jotta muut olisivat ystävällisiä sinulle ja miksi en toimisi ystävällisesti muita kohtaan.
- Muille ja itselle tulee hyvä mieli
- Parantaa yleishyvinvointia
- Kouluyhteisö pysyy hyvänä
- Edistää yhteisöllisyyttä



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

- Koska on hankala tutustua toisiin
- Koska joskus kaikki ei ota toisiaan mukaan ja että jos ujostuttaa/on ennakkoluuloja
- Jos ei halua olla kaikkien kaveri
- En oo iha varma, en tiää
- Koska jotkut ei osaa olla
- Kaikki ei ole ystävällisiä takaisin, kaikki ei käyttäydy ystävällisesti
- Jos joku toinen ihminen/jotkut ovat ilkeitä
- Jos jotkut on erilaisia tai ilkeitä.
- Esim. Jos joku on ärsyttävä tai esim vaikka kiusaa sua. Koska jotkut eivät käyttäydy kunnollisesti itseä kohtaan
- Jotkut höpöttävät eivätkä viitsi noudattaa koulun sääntöjä
- Jos joku/jotkut on ärsyttäviä
- Koska jotkut eivät tee ollenkaan
- Jos moraalit on täysin erilaiset ja joskus myös toiset kohtelee oletusten mukaisesti itseä
- Ihmisillä on erilaiset ajatusmaailmat
- Koska kaikilla on erilaisia mielipiteitä
- Voi olla kiusallista
- Jos ei vaikka tunne niitä
- Jos on huono päivä
- Jos joku tahallaan ärsyttää nii suuttuuhan siinä
- Koska muut kiusaa ja tuomitsee
- Kaikista ihmisistä ei voi tykätä
- Jos ei tule toimeen jonkun kanssa.
- Jos tunteiden hallitseminen on hankalaa
- Liian paljon erilaisia ihmisiä
- Jos ei tule toimeen jonkun kanssa.



1c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Ottaa kaikki mukaan ja puhuu kaikille ystävällisesti.
- Olemalla kiltti
- Olemalla kaikkien kanssa hyvissä väleissä ja ei vihata ketään ja olla kaikille ystävällinen
- Kaikki pitävät huolen omasta käytöksestään
- Menee myös kysymään yksinäistä mukaan!
- Opettajat olisivat tasa-arvosia
- Kunnioittamalla kaikkia sellaisina kuin he ovat
- Kunnioittamalla muita ja hyväksymällä kaikki sellaisen kuin ne on
- En tiiä
- Ei voi se on elämäntapa, ei mitenkään
- Olemalla ite ystävällinen
- Be kind to everyone
- Pikkusen vois koulu alkaa myöhemmin kuin kasilta ei kukaa jaksa olla ystävällinen kello 8.50
- Parantamalla ilmapiiriä
- Enemmän ryhmitöitä ja keskustelua
- Tekemällä ryhmätöitä
- Harjoittelemalla yhteistyötä
- Enemmän yhteistä tekemistä
- Erilaisilla ryhmäytystilanteilla
- Enemmän kiusaamisvastaista toimintaa koulussa ja jotta koulu reagois heti kaikkeen mitä ikinä tapahtuisi pieni tai iso
- Saa itse valita ryhmät
- Opetetaan tunnetaitoja ja käytöstapoja
- Kaikki lapset opetetaan käyttäytymään
- Ei kiusata ketään
- Ei pakoteta väkisellä kavereiksi niin on helpompi tutustua.
- Poistamalla sietämättömät kakarat koulusta



Autan ja tuen koulukaveriani myönteisellä tavalla



2a. Miksi on tärkeää auttaa ja tukea kaveria?

- Että ois kivaa, että kaikilla on mukavaa
- Pitää olla hyvä kaveri ja että kaverille tulee hyvä mieli
- Ettei se ole yksin ja kiusata
- Ettei tuu masennus ja paha mieli
- Ettei kaverilla tule paha mieli ja kaveriin voi luottaa
- Että kaverilla on mukava ja turvallinen olo
- Että se voi hyvin
- Ettei kukaan joudu olemaan yksin, ei oo yksinäinen olo
- Kaveria on tärkeä tukea, jotta kaikkialla on hyvä mieli ja jos on vaikeaa kaverin tuki on tärkeä
- Kaverillani voi olla joskus vaikeaa ja oman ikäinen seura voi auttaa vertaistukea!
- Koska silloin ne voi auttaa sinua kun itse tarvitset apua
- Sillon on mukavampi olla koulussa.
- Että sulla on vielä kavereita, että kaveri jaksaa pysyä kaverina
- Kaverille tulee paha mieli jos haukut. Kaveri jaksaa paremmin olla kaverisi ja jaksaa myös koulua.
- Aina on tärkeä tsempata omaa kaveria
- Koska on tärkeää pitää huolta itselle tärkeästä henkilöstä
- Jotta hänelle tulisi olo että hänestä välitetään ja jotta se tuntee olevan tärkeä
- Koska se tuo yhteishenkeä
- Se nopeuttaa kaverin kehittymistä ja omaa koska selittäminen on hyvä tapa oppia itsekkin
- Kaverisi pärjää paremmin ja hän on mukavempi kaveri sinulle.
- Jotta hänen ei tarvitse jäädä yksin asian kanssa
- Siitä tulee hyvä mieli



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

- Koska ei voi aina tietää jos hän tarvii apua
- Jos ei itekkää osaa
- Jos se on ärsyttävä
- Jos on huono lohduttamaan ja jos omia murheita
- Oha se vaikeeta jos on itelläki vaikeeta
- Oma hyvinvointi ei ole riittävällä tasolla
- Voi jännittää
- Jos kaveri ei meinaa kuunnella ja uskoa
- Jos kaveri ei kuuntele tai ei osaa auttaa
- Koska ei halua auttaa
- Jos ei itse pysty käsittelemään vaikeita tunteita jota kaveri kokee niin silloin kannattaa pysyä erossa
- Jos se ei kerro, miksi se on huonolla tuulella
- Jos koulukaveri ei ole kovin läheinen niin se voi olla hieman hankalampaa
- Jos hän ei ikinä tue sinua ja on vain ilkeä niin sitä on hankala tukea
- Koulukaveri voi joskus olla vähän hankala ihminen eikä aina tiedä mikä häntä vaivaa
- Jos ei ymmärrä sitä ongelmaa
- Jos on eri mieltä
- Jos ei voi samaistua kaverin "mielentilaan"
- itseä väsyttää eikä jaksaisi kuunnella toisten huolia jos itsellä niitä on myös
- Jos se ei esimerkiksi koe tarvitsevänsä apua
- Koska he eivät osaa aina kysyä apua ja voivat olla vaikeita tapauksia
- Koska välillä ei ymmärrä toista kovin hyvin mitä hän haluaa sanoa
- Jos ei jaksaa auttaa ja on omiakin ongelmia tai kaikki muut pistävät vastaan



2c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Kysymällä tarvitseeko apua
- Kehuu kaveria
- Olemalla hyvä koulu kaveri ja auttaa läksyissä ja kokeiden lukemisessa
- Olla ystävällinen
- On tosi hassu tyyppi ja kiltti
- Tutustua uusiin ihmisiin ja olla ystävällinen
- Ei voi
- Kysyy apua joltain toiselta
- Autetaan enemmän toisia
- Ottaa kaikki huomioon
- Keskustelee missä tarvitsee apua
- On kaikkien kanssa kaveri ja ystävällinen ja kehuu ja auttaa muita/kaikkia
- Jos kaikki yrittäisi ottaa kaikki huomioon
- Puhuttaisiin tunteista
- Puhuttaisiin Miten voi tukea kaveria
- Opettajat auttaisivat ja kannustais.
- Että käytävillä olisi enemmän aikuisia kyselemässä nuorilta
- Tekemällä tehtäviä yhdessä
- Parantamalla kaverisuhteita
- Kaikki auttavat toisia jos osaavat
- Koittaa jaksaa
- Puhutaan siitä enemmän ja ei hävetä sitä että tarvitsee apua
- Opettelee auttamisen taitoa koska niin hyvä ihminen toimii
- Opettajat voivat auttaa motivoimaan muita
- Antamalla tukea kaikille opiskelijoille
- Enemmän yhteistyö tehtäviä ja tunteja
- Opetetaan käytöstapoja



Annan työrauhan ja noudatan koulun sääntöjä



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

- Olemalla hiljaa
- Kun työskennellään annan työrauhan ja keskityn tekemiseen
- En häiritse ketään juttelemalla. Kuuntelen opettajaa
- Keskityn tehtäviin
- Jos juttelen kaverille niin teen sen hiljaa
- En selitä mitään turhaa
- En riehu ja juttelen hiljaiseen ääneen tai en ollenkaan
- Kunnioittamalla muiden työrauhaa
- Pidän huolta että suodatan kaiken epäasiallisen ja asiaan liittymättömän asian pois
- Keskittymällä tunnin aiheeseen eikä kaverin juttuihin.



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

- Jos haluaa puhua kavereiden kanssa
- Jos on hyvä kaveri vieressä tai on liikaa energiaa
- Jos ei jaksaa keskittyä, on levoton olo ja tylsä aihe
- Liian hyvät puheen aiheet
- Koska ei kiinnosta opiskelu
- Ei pysty lopettamaan juttelemista kaverin kanssa
- Jotkut juttelee ja höpöttää tunnilla
- Luokassa voi olla levotonta
- Tunnin aihe ei kiinnosta ja väsyttää
- On tylsää ja haluaa tunnista hauskenpaa
- Koska välillä on liikaa energiaa ja on levoton ja joskus on kaverilla jotai tosi hyvää/tärkeää asia mikä pitää sanoa heti
- Ei jaksaa tehdä tehtäviä
- Koska on levoton olo ja naurattaa
- Jos kaikki puhuu vaan päälle
- On tärkeää asiaa kavereille ja opetus on niin tylsää että on pakko keksiä jotain viihdykettä
- Jos on esimerkiksi päivän viimeinen tunti niin kaikki ovat jo levottomia
- On tärkeää asiaa kaverille
- Jos on paljon asiaa ja energiaa.
- Keskittymisvaikeudet
- Oppilailla on tylsää tai innostuu liikaa
- Jos on hyvä juttu kesken kaverin kanssa, väsyttää, mieli mennä kotiin
- On nälkä



3c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Ei puhu
- Keskittymällä omiin tekemisiin
- Sanomalla muille että on hiljaa
- Kaikki pitää huolen ettei itse aiheuta melua
- Ei mitenkään
- Sitä ei kyllä voi muuttaa ei ihmisiä kiinnosta
- Enemmän taukoja joissa voi keskustella
- Esimerkiksi jos ei olisi yli kuuden tunnin mittaisia päiviä
- Ois lyhyempiä koulupäiviä
- Hauskemmat ja toiminnallisemmat tunnit
- Paremmat ja mielenkiintoiset oppitunnit.
- Vaihtamalla vaikka istumajärjestystä
- Erotetaan kaverit
- Opettajan toiminta vaikuttaa, että aina ei ois vaa istumista vaan ois enemmän toimintaa
- Opettajat voisivat pitää kiinnostavampia oppitunteja
- Selkeät puheenvuorot
- Tiukempi kuri
- Ottaa paremmin oppilaat kuriin
- Pitämällä pidemmät tauot
- Tauot tunneilla
- Enemmän sisävälkkiä ja lyhyemmät tunnit
- Enemmän taukoja ja välipala
- Ne jotka ei anna työrauhaa laitetaan toiseen tilaan

4a. Miksi koulun sääntöjen noudattaminen on tärkeää?

- Että ei satu vahinkoja ja kaikilla olisi hyvä olla
- Sääntöjen noudattaminen on tärkeää, koska muuten koulussa ei olisi järjestystä eikä täällä voisi opiskella.
- Ettei satu onnettomuuksia ja että järjestys säilyy
- Että kaikilla on mukavaa ja turvallista koulussa
- Jotta kaikki sujuisi hyvin
- Oppilaat pysyy hallinnassa
- Jos ei sääntöjä kuuntele eihän tästä tule yhtä mitään tästä opiskelusta
- Ettei koulusta tule eläintarhaa ja voimme elää sivistyneesti ja sovussa
- Jotta säilyy hyvä ja turvallinen ilmapiiri ja jotta ei satu tapaturmia
- Että ei tule jälki -istuntoja
- Kauhee mekkala jos kukaan ei noudata sääntöjä
- Ettei joudu ongelmiin
- Että kaikilla olisi mukava olla koulussa ja kouluympäristö olisi mukavan oloinen
- Että kaikilla on kivaa
- Kaikilla olisi hyvä olla ja olisi rauhallista
- Jotta koulussa voi olla
- Että kaikki pysyy järjestyksessä
- Ettei villiinny
- Että kaikilla on tasa-arvoinen olo
- Parantaa yleishyvintia ja opiskelukokemusta
- Välttää ongelmia

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

- Koska jotkut hepulit luulevat olevansa cooleja jos he rikkovat sääntöjä
- Jos on tyhmät säännöt, koska ne on surkeita
- Koska niissä ei oo mitää järkeä
- Koska niitä on niin paljon
- Vaikeita sääntöjä
- Koska jotkut koulun säännöistä ovat huonoja tai vaikeita noudattaa
- Koulun sääntöjen noudattaminen voi olla vaikeaa jos haluaisi mennä esim. kauppaan
- Voi nolottaa
- Jos kaverit ei noudata
- Jos vaikka kaverit yllyttävät tekemään jotain ja jos kieltäydyt niin he sanovat nössöksi
- Koska ei jaksaa
- Jos haluaa olla ilkee
- Jos on jotakin hauskaa tekemistä
- Koska ei aina jaksaa ajatella mitä tekee
- Säännöt ei kiinnosta kaikilla
- Koska voi olla levoton olo ja pelleillä ja on paljon energiaa ja jotkut haluaa esittää kavereilleen jotain mitä ei edes ole ja rikkoo sääntöjä luulee olevansa jotenkin hieno
- Jos on vaikka liian tiukat säännöt ja jos ei oo tottunu noudattaa jotai sääntöä
- Kaikki ei välttämättä tiedä kaikkia sääntöjä
- Jos muut rikkoo niitä
- Ne on liian tarkkoja, ne ovat tylsiä, säännöt eivät käy järkeen
- Jotkin säännöt ovat järkyttävän typeriä
- Jos säännöt eivät päde joka tilanteeseen
- Säännöt voi kuulostaa turhilta vaikka ne on oikeasti tärkeitä
- Koska jonkun mielestä on hauskaa rikkoa sääntöjä
- Motivaatio on alhaalla
- Unohtaa säännöt
- Joskus voi tuntua että ne rajoittaa liikaa
- Jos ei usko että ne hyödyttävät ketään ei pelkää auktoriteettiä
- Jos ei ole samaa mieltä säännöistä



4c. Miten tätä voisi parantaa koulussa?

- Enemmän valvojia
- Voi olla vaikee
- Olemalla kunnolla
- Puhumalla asiasta
- Noudattamalla sääntöjä
- Pitämällä oman päänsä ja päättää itse miten tekee eikä kuuntele aina kavereita
- Sääntöjen uudistamisella
- Helpommat säännöt helpompi noudattaa
- Muuttamalla niitä
- Vähentää niitä niin on vähempi mihin keskittyä
- Vähemmän sääntöjä ja ettei niitä valvottaisi niin tiukasti
- Ottaa paljon isompi kuri oppilaihin ja isommat seurauksen että oppilaat ei enään riko sääntöjä
- Tekemällä paremmat säännöt ja tottelemalla nykyisiä
- Sääntöjen selventäminen
- Motivoida oppilaita
- Vähentämällä joitain turhia sääntöjä
- Ei voi
- Kysyä oppilaitten mielipiteitä enemmän
- Sopimalla yhteiset säännöt
- Kertomalla sääntöjen tärkeydestä ja miettiä miksi sääntöjä rikotaan
- Muistutetaan säännöistä
- Korkeammat sanktiot rikkomuksista



Teen parhaani koulussa ja kotona. Pyydän apua



5a. Mikä auttaa sinua yrittämään parhaasi koulussa?

- Pakko päästä läpi, en halua ylimäärästä kouluvuotta
- Koska on pakko, koska sitä on pakko käydä.
- Motivaatio ja kaverit
- Jos tulee hyviä numeroita niin jaksaa yrittää
- Motivaatiota saa kun onnistuu
- Motivaatio hyvien arvosanojen saamiseksi
- Halu saada hyviä tuloksia
- Tavoitteet
- Hyvien numeroiden saaminen ja uusien asioiden oppiminen
- Rohkeus
- Opettaja
- Kaverit
- Kavereiden paine
- Saa hyvää ruokaa ja voi tehdä työtä kavereiden kanssa
- Työrauha
- Koulussa kannustava ilmapiiri
- Kiinnostava oppiaine
- Kokeet
- Kannustus
- Minua auttaa yrittämään koulussa välitunnit, ruokatauot, tavoittelee hyvää numeroa kokeesta.
- Kivat opettajat joku motivaattori. Ja hyvät tavoitteet ja palkinnot.
- Tavoitteet jotka oon tehny itelleni Se että oon ankara itelleni
- Lukee kokeisiin, kuuntelee tunnilla ja tekee läksyt.
- Paine jatko-opinnoista ja onnistumiset
- Oma tulevaisuus
- Tulevaisuuden turvaaminen
- Ajattelemalla että opiskelemalla saa hyvän ammatin ja hyvän elämän
- Se, että pääse jatko-opiskelemaan ja saa tehtyä ytoja
- Amikseen pääsy.
- Päättötoikkarin numerot ja tulevaisuuden tavoittelu
- Tulevaisuuden unelmat
- Tietää että menestyksestä on jotenkin hyötyä sinulle
- Jos olen hyvä jossain asiassa, niin miksi tekisin sen huonosti



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

- En jaksa, ei motivaatiota enkä halua
- Ei ole motivaatiota tai energiaa
- Jos ei saa tavoitteita täytettyä
- Kavereiden kans riitaa
- Väsyttää
- Koska on väsynyt ja tehtävien tekeminen ei välttämättä kiinnosta
- Liian rankat päivät
- Se on haastavaa
- Jos on vaikeita aineita ja tunnit kestää liian kauan ja joissain aineissa ei ole taukoja
- Koulussa parhaansa yrittäminen voi olla vaikeaa, koska ei aina ole motivaatiota opiskella
- Laiskuus
- Jos ei jaksa ja on nukkunut vaikka huonosti
- Koulussa on tylsää, jotkut aineet voivat olla tylsiä
- Hankalaa on välillä, jos on nälkä
- Jos väsyttää tai ei ole syönyt tarpeeksi
- Väsyttää ja ketuttaa
- Jos ei kiinnosta opiskella
- Koska tehtävät on hankalia joskus
- Koska kaikki katsovat ja tulee paineita
- Huono unirytm
- Opettajien asenne
- On muuta mukavampaa tekemistä
- Hankala asia, huonot tulokset ja väsymys
- Jos ei kiinnosta aine/aihe, niin ei jaksa yrittää
- Pakollinen kurssi Eli aihe joka ei välttämättä kiinnosta
- Jos ei jaksa tai jos tuntuu et parhaansa yrittäminen ei riitä
- Kun aihe ei ole tärkeä itselle
- Puhelin
- Liikaa meteliä, niin keskittyminen on vaikeaa
- Jos on vaikeuksia jaksamisessa

5a. Mikä auttaa sinua yrittämään parhaasi kotona?

- Koska on pakko, pakon eesä on pakko toimia
- Kotona yritän parhaiten keskittymällä
- Rohkeus
- Vanhemmat, vanhempien asenne
- Viikkoraha
- Perheen auttaminen
- Ruoka, vapaa-aika, fortnite, oma sänky
- Hiljaisuus
- Velvollisuudet
- Tavoitteet
- Nukkuminen
- Ei mikään
- Kotona on hyvää ruokaa ja hyvä fiilis
- Kokeiden numerot ja onnistumisen tunne
- Kannustaminen
- Tukeva perhe ja tukevat kaverit
- Perhe ja läheiset
- Elämän menestys
- Se että saa jonkun palkinnon
- Käsky
- Vanhempien ylpeys motivoi yrittämään parhaansa kotona
- Kivat, mukavat ja kannustavat vanhemmat. Joku motivaattori. Ja hyvät tavoitteet ja palkinnot.



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

- Väsyttää
- Riitoja perheen kans
- Koulu vie kaiken energian
- Koska se on haastavaa
- Jos tekee mieli vain katsoa telkkaria ja löhötä sohvalla
- Laiskoja ollaan
- Ei ole energiaa
- Meteli
- Kotona voi olla sisaruksia, jotka häiritsevät
- Koska ympäristö voi olla meluisa ja mielenkiinto matala
- On tylsää tai asia ei kiinnosta tai väsyttää
- Ei se ole vaikeaa kotona
- Jos ei osaa rajottaa omaa ruutuaikaa, huono unirytm
- Jos vanhemmat kiusaa ja ne ei tue sua yhtään
- Jos väsyttää ja on perheongelmia
- Jos tullee riita
- Unirytm
- Joskus esimerkiksi rankan koulupäivän jälkeen voi väsyttää eikä jaksakaan tehdä mitään
- Ei ole halua
- Väsyttää ja ketuttaa yhtä lailla kotona
- Tuntuu että tekee turhaa työtä
- Parempaa tekemistä
- Houkutus tehdä jotain muuta
- Puhelin
- Jos on yrittänyt parhaansa koulussa niin ei välttämättä jaksakaan kotona



6a. Millaisissa asioissa voit tarvita apua koulussa?

- Tehtävissä ja opiskelussa tai kaveriasioissa
- Heräämisessä ja paikalle saapumisessa
- Jos ei ymmärrä esim matikkaa
- Tehtävissä ja asioiden ymmärtämisessä
- Jaksaminen
- Kaveritaidoissa
- Lukihäiriössä
- Jos arvosanat tipahtaa
- Esimerkiksi lukemisessa ja oppimisessa sekä yhteistyökykyisyydessä
- Opiskelussa ja sosiaalisissa asioissa
- Kokeissa
- Läksyissä
- Tietokoneen käyttöä ei abitti toimu



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

- Jos ei uskalla puhua asioista
- No jos ei vaikka viitti kysyy ku ei osaa
- Jos ei kehtaa
- Nolottaa
- Voi pelottaa
- Voi olla iso kynnys kysyä apua ns tuntemattomilta
- Jännittää tai ahdistaa
- Jos ei halua
- Ei jaksa pyytää apua
- Ei kiinnosta tarpeeksi
- Hävettää jos muut osaa ja sinä et. Jos joutuu monta kertaa pyytää apua.
- Jos ei uskalla kysyä
- Jos ei tiedä miten kysyä apua
- Jos ajattelee, että oppii paremmin ilman apua
- Haluaa itse tajuta
- Ei halua että tyypit tietää sun ongelmista
- Koska sit kaikki aattelis et snitchaisit ja oisit vaa sellanen avuton juorukello
- Ei oo luottava opettaja
- Opettaja höpöttää työpuhelimeen
- Opettajien välitämättömyys
- Opettajat ei aina auta/ kuuntele
- Jos opettajat ei auta
- Vaatii liikaa nostaa käsi ja odottaa opettajaa miljoona vuotta ennen kuin se huomaa sut
- Ihmiset ei ymmärrä tai ne ei osaa auttaa. Opettaja ignooraa
- Aina ei auteta
- Voi olla ettei uskalla ryhmäpaineen takia
- Jos tuntuu että on ainoa, joka tarvitsee apua
- Välillä ei edes tarvi apua mutta se voi olla joillekin hankalaa kysyä apua jos ei uskalla kysyä tai on ujo



6a. Millaisissa asioissa voit tarvita apua kotona?

- Läksyjen teossa
- Kaveriasioissa
- Huolissa yms
- Siivoaminen, ruoanlaitto
- Läksyissä ja kokeiden luvussa
- Kotitehtävissä
- Perhetaidoissa ja ruuan laitossa
- Ruoanlaitto ja nukkumaan meno
- Kotitöissä
- Ei mihinkään
- Arkisissa asioissa, huolien purkamisessa
- Kotiläksyissä ja muutenkin elämässä
- Elämän hankalissa kysymyksissä ja tilanteissa
- Tukemisessa ja auttamisessa ja ymmärtämisestä



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

- Jos ei voi luottaa perheenjäseniin, eikä voi avautua niille.
- Ei halua kertoa henkilökohtaisia asioita
- Porukat ei oo kotona
- Ei halua puhua vanhemmilleen
- Jos ei ole hyvissä väleissä perheen kanssa
- Jos ei luota vanhempiin
- Vanhemmat ei kuuntele
- Jos vanhemmat eivät osaa auttaa
- Pelottaa mitä vanhemmat ajattelee
- Jos kukaan ei kuuntele
- Jos ei kehtaa
- Nolottaa
- Hävettää
- Ei ole
- Joskus ei ole ketään keltä kysyä apua
- Ei ehdi, jos vanhemmilla on kiire, jos vanhemmilla ei ole aikaa
- Ei ole ketään kotona
- Jos on sisaruksia, niin muutkin voi tarvita apua
- Ei jaksaa kuunnella valitusta siitä että ei ymmärtänyt tai osannut
- Häpeää avun tarvetta
- Ei kiinnosta tarpeeksi
- Jos ei uskalla puhua asioista rehellisesti
- Ympäristö on toksinen
- Ei uskalla
- Uskoo ettei saa apua
- Jos asut yksin



Huolehdin läksyistäni



7a. Miksi on tärkeää huolehtia läksyistä?

- Ettei joudu läksyparkkiin
- Ei joudu läksyparkkiin ja tulee parempi käyttäytyminen
- Jotta ei tuu vilmamerkintää
- Kertausta koulun jälkeen, että tunnilla opiskellut asiat kertaantuu mielessä
- On tärkeää että teet läksyt että kertaat kotona opitun koulussa
- On tärkeää huolehtia kotiläksyistä, jotta asiat oppii paremmin ja nopeammin
- Että oppii ne jutut
- Että oppii eikä numerot laske eikä tule merkintöjä
- Että jää päähän paremmin koetta varten
- Pakko
- Että koulunkäynti sujuu
- En tiä
- Ettei opettaja suutu ja että tulee opiskeltua myös kotona
- Että oppii asiat ja opettaja on tyytyväinen
- Jos tekee ne kunnolla, oppii paremmin
- Tulee kerrattua päivän asiat ja ei jää koeviikolle kaikki työ
- Koska läksyt ovat osa oppimista
- "Kertaaminen on opintojen äiti"
- Omaksi iloksi ja vastuuksi
- Pärjää koulussa ja muistaa paremmin asiat. Eli ei tarvi tehdä jos ossaa
- Ne annetaan aiheesta



7b. Miksi läksyistä huolehtiminen voi joskus olla vaikeaa?

- Jos on paljon muuta tekemistä
- Ei jaksa, väsyttää
- Ei halua
- Ei motivaatiota
- Koulu vie kaiken energian
- Jos unohtaa tai niitä tulee liikaa tai ei osaa
- Ne on tylsiä
- Jos haluaa esim. nähdä vapaa- ajalla kavereita
- Jos vaikka unohtaa tai ei ole ollut koulussa
- Laiskuus
- On muuta tekemistä ja aina ei ole aikaa
- Välillä ei ole aikaa yhtään ja ne menee tosi myöhään ja joskus pitää harjoitella kokeeseen ja siinä menee kaikki aika
- On muitakin asioita mistä huolehtia
- Jos on esim harrastuksia ei kerkeä tekemään läksyjä yms
- Paljon läksyjä
- Jos tehtävät ovat liian vaikeita, eikä nää mallivastausta niin voi olla hankala tehdä kotitehtäviä lainkaan.



7c. Miten tätä voisi parantaa?

- Vähentämällä puhelimen käyttöä
- Yritä muistaa
- Opettelemalla eikä opet antais liikaa läksyä
- Läksyjen merkityksestä puhuttaisiin enemmän
- Muistuttamalla oppilaita läksyjen tärkeydestä toki ei ketään kiinnosta
- Tukemalla
- Nukkumalla ja keskittymällä paremmin
- Vähemmän läksyjä
- Suunnittelee päivän tehtävät että tulee tehtyä kaikki
- Enpä kuule tiiä
- Tekemällä läksyt koulussa tai tekemällä läksyt heti koulun jälkeen
- Laittamalla ilmoituksen.
- Lyhemmät koulupäivät
- Järjestämällä lisää aikaa, aikaa priorisoimalla
- Opettajat voisi antaa kiinnostavampia läksyjä
- Enemmän taukoja ja lyhyemmät koulupäivät
- Laittaisi aikataulun läksyjen tekoon
- Huolehtii läksyjen teosta ajoissa ja kysyy apua jos niiden teossa on vaikeuksia
- Tekee vaikka kavereiden kanssa läksyt.
- Hyvät ohjeet läksyihin
- Voisi olla helpompaa kun näkee mallivastauksen ja voi silloin opiskella siitä jos ei ymmärrä
- Omistaa koko elämänsä koululle. Lopettaa itkeminen ja tehdä läksyt



Syön riittävän aamupalan ja lounaan



8a. Miksi on tärkeää syödä kunnon aamupala?

- Että jaksaa päivän koulussa
- Että jaksaa koulussa hyvin
- Että jaksaa koulussa odottaa lounasta
- Että saa energiaa, on energiaa loppupäiväksi
- Että pysyy terveenä
- Ettei tarvi lähtiä kotia ku tulee huono olo
- On tärkeää syödä aamupala, että pysyy virkeänä ja jaksaa opiskella
- Jaksaa keskittyä koulussa ja ettei maha kurnii kesken tunnin
- Elimistö käynnistyy
- Että saa hyvät proteiinit ja penkki nousee
- Ei tuu huono olo
- Koska aamupala on päivän tärkein ateria
- "Aamupala on jaksamisen äiti"
- Jaksaa pelata
- Ruoasta saa energiaa ja silloin ei mene rahaa kauppaan
- Että saa energiaa maailmanvalloitukseen



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

- Koska voi olla kiire
- Nukkuu pommiin eikä kerkeä
- Koska koulu alkaa aikasin
- Jos ei ole nälkä
- Koska aamulla ei maistu ruoka niin hyvältä
- On puhelimella
- Ei tee mieli syödä
- Ei ole ruokaa
- Joillakin ei ole nälkä tai muista syistä ei halua syödä
- Ei vaan huvita
- Paasto

8c.Miksi on tärkeää syödä hyvin koululounaalla?

- Että jaksaa loppukoulupäivän
- Ettei tarvi syyä paljo kotona
- Että et nälkiinny
- Että jaksaa keskittyä opiskeluun täysillä
- Jotta keskittyminen pysyy yllä ja ei tule nälkä
- Ettei pyörry
- Jotta jaksaa olla koulussa ja selvitä kotiin asti
- Nälkä lähtee, siitä saa energiaa, nälkäkiukku lähtee
- Palautuu ja saa energiaa, säännöllinen ruokarytmi
- Jotta jaksaa opiskella koulussa, sekä polkea takaisin kotiin
- Että jaksaa loppupäivän ja mielentila on iloisempi
- Että jaksaa tehdä koulujuttuja
- Jotta jaksaa eikä tule levoton olo
- Se on suuri osa päivän ruokia
- Masu tulee täyteen

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

- Jos ei ole itselle mieluista ruokaa
- Paha ruokaa (37 vastausta 52:sta)
- Ei nälkä
- Huonot ruuat, miks pitää laittaa ruokia listalle jos tietää että niistä jää paljon
- Jos esim kaverit ei tänään syö nii voi nolottaa
- Jos on nirso eikä tykkää
- Ei jaksa mennä syömään
- Jos ei ole kavereita ei halua mennä syömään yksin
- On huono olo
- Koska ruoka on huonoa tai kävi kaupassa
- Koska kouluruuassa ei ole tarpeeksi proteiinia
- Jos ei ole hyvää tai ahdistaa
- Ruokaa joka ei täytä
- Lyhyt koulupäivä

8e. Miten näitä voisi parantaa?

- En tiiä
- Maistamalla ruokaa
- Parempaa ruokaa (26 vastausta 57:sta)
- Parempaa ruokaa koulussa ja alkaa syömään riittävästi ja terveellisesti eikä jätä aterioita välistä
- Laadukkaampi ruoka kouluun
- Myöhäsempi aamupala
- Koulu alkaisi myöhemmin
- Opetettaisi oppilaille, että älkää valittako ja se on ilmaista ruokaa
- Syömällä
- Lukiolle oma ruokala
- Lihaa tarjolle
- Paremmat ravintoarvot kouluruokiin eikä täyteen lisäaineita
- Parantaa ruuan laatua ja ottaa joskus oppilailta vastaan ruokatoiveita
- Kuunnellaan oppilaiden ruokatoiveita
- Kysymällä mieluisia ruokia
- Poistamalla huonot ruuat kouluista joita menee paljon hävikkiin
- Parantamalla kouluruokaa ja tekemällä kysely oppilaille mitä he toivoisivat lounaaksi. Ja vähemmän kasvisruokia ja enemmän makua ruokiin ja enemmän jälkiruokaa
- Oisi leipää ruualla niin söisi edes jotain
- Ottaa itselleen enemmän aikaa syömiseen ja muistaa sen tärkeyden
- Herää aikasemmin, ottaa eväitä mukaan

Menen ajoissa nukkumaan



9a. Miksi on tärkeää mennä ajoissa nukkumaan?

- Jotta jaksaa koulussa opiskella ahkerasti
- Että jaksaa koulupäivän eikä nukahda tunnilla
- Jotta jaksaa koulupäivän eikä tule huono olo.
- Että jaksaa herätä
- Jotta jaksaa aamulla lähtä kouluun
- Ettei nuku päivällä
- Että ei nuku tunnilla
- Koska muuten väsyttää seuraavana päivänä
- Että saa hyvät yöunet
- Jotta vireystila pysyy hyvänä ja että jaksaa paremmin
- Ei ole
- Saa tarpeeksi unta.
- Että saa levätyä kunnolla ja on energiaa päivälle
- Että aivot saa lepoa
- Jotta jaksaa olla hereillä eikä mene rahaa energia juomiin
- Jotta jaksaa ja nukkuessa kertaa päivällä opitut asiat
- Parantaa muistia, enemmän energiaa, lisää terveyttä
- Jaksaa panostaa kouluun
- Muistaa opitut asiat paremmin.
- On tärkeää mennä nukkumaan ajoissa, jotta jaksaa ja että aivot voi tehdä töitä ilman että tarvii yrittää liikaa.



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

- Jos on esim nukkunu päiväunet
- Jos puhelin värisee vieressä kokoajan
- Jos on puhelimella
- Koska on jotain häiriötekijöitä esim puhelin ja haluaa mielummin olla sillä
- Jos pakotetaan
- Jos jää tekemää liian kauas aikaa lukee/tekee läksyjä
- Ei jaksa mennä nukkuu
- Ahistaa/ ärsyttää/ ei saa unta
- Pelaaminen
- Koska on kokeita ja puhelin on olemassa.
- Myöhään kestävä harrastus/pitkä kotimatka sieltä, puhelin
- Jos ei väsyttä tai on liikaa ajateltavaa tai on liikaa energiaa
- Jos ei väsyttä ja haluaa itelle omaa aikaa
- Ei väsyttä ja on paljon tekemistä
- Koska illalla on paljon tekemistä esim. Iltapala, vaikka läksyt, suihku jne. Ja menee paljon aikaa
- On paljon tekemistä ja koulu stressaa
- Stressaa seuraavan päivän koetta
- Jos on kokeita tai muuta mielenkiintoista tekemistä
- Yöllä on rauhallisempaa
- Koulutyö, kotityöt
- Vaikea tehdä asioita ajoissa
- Koska haluaa jutella kavereille tai katsoa tiktokkia
- Koska voi katsoa kiinnostavaa videota ja ei väsyttä
- Jos jokin asia mietityttää tai puhelin
- Jos ei väsyttä tai joku asia painaa mieltä
- Ei pääse nukkumaan ajoissa, nukkuu liian pitkät päiväunet ja herää kun pitäisi oikeasti mennä nukkumaan yöunille. Ei väsyttä tai on paljon koulutöitä



9c. Miten tätä voisi parantaa?

- Puhelin äänettömälle
- Jos laittaa puhelimen pois ajoissa.
- Laittaa puhelimen pois tunnin ennen nukkumaan menoa
- Vähentää ruutuaikaa
- Älä ole puhelimella
- Laittaa häiritsevät tekiät (puhelin yms) pois ajoissa
- Ettei pakotettais
- Se että ei ois koulua, ei koulua, ei stressiä
- Puhuttaisiin enemmän
- Purkki unilääkkeitä nassuun
- Ottamalla esim melatoniinia
- Ei jätä tärkeitä juttuja iltaan
- Laittaa nukkumaan aikasemmin
- Pitää kiinni tietystä unirytmistä
- Tekee koulu jutut ennen kuin on puhelimella.
- Tee läksyt koulun jälkeen jotta ei jää illaksi
- Vähentää läksyjä ja kokeita
- Aloittaa iltatoimet aikaisin ja ei katso puhelinta
- Koulu voisi alkaa myöhemmin
- Lopettakaa koulu aikasemmin, jotta kaikki asiat kerkeää tehdä ajoiss
- Lukemalla vaikka kirjaa ja ei kato puhelinta
- Ei juo energiajuomia päivällä
- Vähemmän läksyjä ja suunnittelemalla ajan käyttöä ja jotta koulu alkaisi myöhemmin
- Aikataulut
- Älä juttele yöllä kaverille(poikaystävälle)
- Rentoutuu

