



YSILUOKKIEK
KYSELYN
JATKOTYÖSTÄMINEN

Mikä auttaisi, että saisit nukuttua tarpeeksi?

Miten voisit toimia niin, että aamulla ei tulisi kiire?

Miten voisit toimia, että pääsisit nukkumaan aiemmin?

Miten voisit toimia jo päivällä niin, että uni tulisi illalla helpommin?

- Päivällä voi liikkua ja kuntoilla, niin saa paremmin unta
- Liikkumalla niin, että illalla väsyttää
- Aloita iltatoimet hyvissä ajoin
- Käy nukkumaan aikaisemmin
- Teen paljon asioita esim. Urheilen
- Voisin tehdä läksyt/ lukea kokeeseen aikaisemmin, niin pääsisin nukkumaan aikaisemmin
- Puhelinta ei kannattaisi katsoa nukkumaan mennessä
- Saisin nukuttua tarpeeksi, jos menisin aiemmin nukkumaan
- Laittaisi repun illalla valmiiksi
- Herätä aikaisemmin
- Valmistautuu lähtemään aikaisemmin, niin ei tulisi kiire
- Illalla rauhoittavaa tekemistä
- Nukun hyvin
- Liiku ja kuluta energiaa
- Teen läksyt heti koulun jälkeen
- Nukun tosi pimeässä huoneessa
- Puhelin aikaisemmin pois illalla
- Syö aamupala, tee esim illalla valmiiksi jääkaappiin
- Silmät kiinni, kuuntele musiikkia
- Aamulla herää aikaisemmin
- Laitan puhelimen pois 2 h ennen ku meen nukkumaan
- Tekee kaikki koulujutut heti koulun jälkeen
- Liikkuu päivällä enemmän/ koululiikunnan lisääminen
- Kävelylenkki illalla
- Lukee kirjaa, jos ei väsyttä

Keinoja, jotka saisivat sinut syömään aamupalan?

Miten saisit itsesi syömään säännöllisemmin?

Miten saisit itsesi syömään monipuolisemmin?

Miten saisit itsesi syömään terveellisemmin?

Miksi kannattaisi koululounas?

- Kouluruoka kannattaa siksi, että jaksaa tunnilla ja saa verensokerit tasoille
- Tee aamupala valmiiksi illalla
- Koululounas kannattaisi, koska sitten jaksaisi koulun loppuun paremmin
- Herätä aikaisemmin
- Syömällä säännöllisemmin
- Se, että on jotain nopeaa ja hyvää aamupalaa
- Koululounas kannattaa syödä, koska muuten päivä tuntuu pitkältä
- Laittamalla vaikka puhelimeen hälytyksen, mikä muistuttaa syömään
- Syö aamupala, tee esim illalla valmiiksi jääkaappiin
- Herätä aikaisemmin, että ehtii syömään aamupalan
- Välipala koulussa
- Perheen yhteinen aamupala
- Syömällä hyviä ruokia

Mitä voisit itse tehdä, että koulupäivät olisivat mukavampia?

Mikä koulussa kuormittaa? Miten kuormitusta voisi vähentää? Mikä auttaisi kestäämään kuormitusta paremmin?

Miten voisit itse toimia, että luokassa säilyisi työrauha?

Miten voisit itse toimia, että kaikkien olisi hyvä olla omassa luokassa?

Mikä auttaisi jaksamaan koulussa paremmin?

- Jotta kaikilla olisi mukavaa luokassa, olen kaikille ystävällisempi
- Voisi itse olla hiljaa
- Yöunet, ruoka ja keskittyminen auttaa jaksamaan
- Kaverit
- Koulupäivät olisi mukavampia, kun niihin valmistautuisi hyvin
- Koulussa jaksaisi paremmin, kun ei tarvitsisi kokoa puhua ja jutella
- Pitäisin itse työrauhaa ja olisin hiljaa
- Koulussa voisi olla kaikkien parempi olla, jos kaikki voisi keskittyä omaan elämiinsä ja pitää negatiiviset asiat omana tietonaan
- Voisin olla hauska, mukava ja aktiivinen
- Jos puhelinta saisi käyttää tunnilla
- Luokassa säilyy työrauha, kun keskityn omaan tekemiseen
- Luokassa saataisiin säilymään työrauha siten, että valvontaa tehostettaisiin ja sanoo opelle
- Nukkuu hyvin
- Saa kuunnella tunnilla musiikkia kuulokkeista, jos pystyy keskittyy samalla
- Pidempi ruokailu
- Saa päättää istumapaikat
- Pidetään vähemmän ääntä
- Vähemmän kokeita/ max 2/vko
- Saa syödä purkkaa tunnilla
- Hyvä työrauha
- Ei häiritse muita
- Saisi päättää parit ja ryhmät
- Vähemmän läksyjä
- Syö hyvän aamupalan, että jaksaa koulussa
- Kuuntele musiikkia

Jatkuu

- Muistiinpanot, mitä ei liimata
- Olisin hiljempaa
- Muistiinpanojen kirjoittamisen vähentäminen
- Syö paremmin
- Hyppytunnit pois
- Vähemmän läksyjä
- Saisi käydä kaupassa
- Voisi lähteä hyppytunneilla pois
- Pidemmät välkät
- Kaikki kokeet ei olisi samalla viikolla
- Parempi työrauha
- Parempi ilmapiiri
- Hyvä uni
- Luokassa saataisiin säilymään työrauha siten, että valvontaa tehostettaisiin ja sanoo opelle
- Tunnit ei olis niin tylsiä
- Tunnit lyhyemmät ja tauot pidemmät
- Koulu alkaisi myöhemmin
- Ollaan ystävällisiä kaikille
- Pitäisi nukkua enemmän
- Luokassa saataisiin säilymään työrauha siten, että valvontaa tehostettaisiin ja sanoo opelle
- Tunnit ei olis niin tylsiä

Kuormittumisen helpottamiseksi

- Arjen rutiinit:
 - riittävä uni
 - ateriarytmi kuntoon
 - liikunta osaksi arkea
- Rauhoittumis-/ rentoutuskeinot
- Mielekäs tekeminen
- Sosiaaliset suhteet
- Tavoitteiden asettaminen
- Itsekritiikki/ omat vaatimukset
- Aikatauluttaminen
- Omat vahvuudet/ tavat opiskella