



- Päiväkirjan täytöstä on esimerkki kääntöpuolella.
- Täyttämässä huomioidaan vain aika, jonka olet viettänyt lapsesi kanssa. Esimerkiksi päiväkodissa oloaika ei tarvitse huomioida.
- **Paikallaan ololla tarkoitamme kaikkea valveilla ollessa istuen tai makuuasennossa tehtäviä toimintoja, kuten piirtäminen, elektronisten laitteiden käyttö, kulkuvälineissä/rattaissa istuminen, pääosin istuen tapahtuvat leikit.**
- Päiväkirjan täyttö aloitetaan siitä päivästä, jolloin mittari on laitettu lapselle päiväkodissa. Ensimmäiseltä päivältä täyttö aloitetaan kohdasta ”**päiväkotipäivä päättyi**”.
- Ensimmäisenä päivänä pyydämme teitä ilmoittamaan käytössä olevat elektroniset laitteet ja niiden määrät teillä kotona. (kts. esimerkki kääntöpuolelta).
- Päiväkirjaa täytetään säännöllisesti seuraavan kahdeksan päivän ajalta. Viimeisen päivän osalta täyttäminen päätetään kohtaan ”**päiväkotipäivä alkoi**”.
- Jokaiselle päivälle on erillinen kohta, johon kirjataan, jos mittari on ollut jostain syystä poissa käytöstä yli puoli tuntia (esim. suihku). Tähän voi myös kirjata, jos lapsi on ollut sairaana tai muut mahdolliset syyt, jotka eivät kuvaa normaalia arkirytmää (esim. matkat).
- Päiväkirjan huolellinen täyttö on tärkeää, kun liikemittarin liikkumistuloksia käsitellään.
- Päiväkirjaan kirjoitetaan jokaiselle päivälle:
  - o Lapsen **heräämis- ja nukkumaanmenoajat**
  - o Päiväkotipäiviltä hoitopäivän **alkamis- ja päättymisajat**
  - o Lapsen paikallaan oloon käytetyt kerrat ja kokonaisaika: Paikallaan oloa mietittäessä otetaan huomioon vain aika, jolloin olet lapsesi kanssa (esim. päiväkotiaikaa ei tarvitse huomioida) ja lapsen toiminnot, jotka ovat kestäneet yli 10 minuuttia.
    - Päiväkirjassa on valmis lista erilaisista toiminnoista, jotka tapahtuvat paikallaan.
    - Ensin merkitään onko kysyttyä toimintoa tehty kyseisenä päivänä (**KYLLÄ/EI**)
    - Jos vastataan KYLLÄ, ilmoitetaan kuinka monta **kertaa** toimintoa on tehty kyseisen päivän aikana ja arvioidaan toimintoon kulunut **kokonaisaika** noin 10 minuutin tarkkuudella.
    - Jos koet, että lapsesi on istunut tai pysynyt paikoillaan jossain muussa toiminnossa kuin päiväkirjassa on, voit kirjata kyseiset toiminnot kohtaan 12.
  - o Lapsen mahdollinen ulkoilu päivän aikana: Tällöin huomioidaan vain aika, jolloin olet lapsesi kanssa (esim. päiväkotiaikaa ei tarvitse huomioida).
    - Ensin ilmoitetaan onko oltu ulkona kyseisenä päivänä (**KYLLÄ/EI**)
    - Jos vastataan KYLLÄ, ilmoitetaan kuinka monta **kertaa** on oltu ulkona ja arvioidaan ulkoiluun kulunut **kokonaisaika** noin 10 minuutin tarkkuudella.
  - o Kyseisen päivän sään sopivuus lapsen ulkoilulle riippumatta siitä onko lapsi ulkoillut.
    - Vastataan ensin SOPIVA tai EI SOPIVA.
    - Jos vastataan EI SOPIVA, kirjoitetaan lyhyesti perustelut.
- Viimeiselle sivulle voit myös halutessasi kirjoittaa palautetta DAGIS-tutkimuksesta.
- **Päiväkirja palautetaan yhdessä mittarin kanssa viikon kuluttua päiväkotiin. Muistathan ottaa materiaalit mukaan tällöin!**

Jos herää lisäkysymyksiä päiväkirjan täytön suhteen, voi olla yhteyksissä: Suvi Määttä, puh. 0447883724, [suvi.maatta@folkhalsan.fi](mailto:suvi.maatta@folkhalsan.fi) tai [dagis@folkhalsan.fi](mailto:dagis@folkhalsan.fi)

ESIMERKKI

**Päivä 1**

Aloituspäivä: Maanantai Päivämäärä: 18/05/2015

Päiväkotipäivä päättyi: 15.05

Nukkumaanmeno-aika: 20.30

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): 20.00-20.30

Syy: ILTAPESU

Kotonaamme on käytössä seuraavat elektroniset laitteet ja niiden määrä:

Televisio 1  Tabletti 2

DVD, Video 0  Tietokone 0

Pelikonsoli

Älypuhelin

3



Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

KYLLÄ EI Kerrat

Kokonaisaika (h/min)

1. Television katselu  0  1

1h 30min

2. DVD:n tai videon katselu

30min

3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö  0  2

30min

4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen

1h

5. Leikkiminen istuen (esim. nuket, legot, lautapelit)  0  4

30min

6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu  0  1

45min

7. Päiväunien nukkuminen

0

8. Syöminen  0  2

0

9. Piirtäminen

0

10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen

0

11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa

0

12. Muut, mitkä? \_\_\_\_\_

**Ulkoileminen:** \_\_\_\_\_

Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:

Sopiva

(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)

Ei sopiva, miksi?

Sateinen

# Päivä 1

Aloituspäivä: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Syy: \_\_\_\_\_

Kotonamme on käytössä seuraavat elektroniset laitteet ja niiden määrä:

- Televisio \_\_\_\_\_  Tabletti \_\_\_\_\_  Pelikonsoli \_\_\_\_\_  
 DVD,Video \_\_\_\_\_  Tietokone \_\_\_\_\_  Älypuhelin \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="checkbox"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="checkbox"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

# Päivä 2

Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Heräämisaika: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_

Päiväkotipäivä alkoi: \_\_\_\_\_

Syy: \_\_\_\_\_

Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_

Nukkumaanmeno-aika: \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="checkbox"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="checkbox"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

## Päivä 3

Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Heräämisaika: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä alkoi: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_  
Nukkumaanmeno aika: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_  
Syy: \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="radio"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="radio"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

## Päivä 4

Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Heräämisaika: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä alkoi: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_  
Nukkumaanmeno aika: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_  
Syy: \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="radio"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="radio"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

## Päivä 5

Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Heräämisaika: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä alkoi: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_  
Nukkumaanmeno aika: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_  
Syy: \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="radio"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="radio"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

## Päivä 6

Päivämäärä: \_\_/\_\_/2015

Heräämisaika: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä alkoi: \_\_\_\_\_  
Päiväkotipäivä päättyi: \_\_\_\_\_  
Nukkumaanmeno aika: \_\_\_\_\_

Mittari poissa käytöstä (kellonaika): \_\_\_\_\_  
Syy: \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista toiminnoista lapsesi teki **TÄNÄÄN** istuen tai paikallaan pysyen?

	KYLLÄ	EI	Kerrat	Kokonaisaika (h/min)
1. Television katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
2. DVD:n tai videon katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
3. Tabletin tai älypuhelimien käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
4. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien pelaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
5. Leikkiminen istuen (esim.nuket,legot, lautapelit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
6. Kirjojen katselu ja satujen kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
7. Päiväunien nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
8. Syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
9. Piirtäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
10. Musiikin kuuntelu tai soittaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
11. Istuminen kulkuneuvossa tai lastenrattaissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
12. Muut, mitkä? _____			_____	_____
<b>Ulkoileminen:</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<b>Sää oli mielestäni tänään lapsen ulkoilulle:</b>	<input type="radio"/>	Sopiva		
<b>(Vastataan, vaikka et olisi ollut ulkona lapsesi kanssa)</b>	<input type="radio"/>	Ei sopiva, miksi? _____		

