

PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

- **Päiväkirjan voi täyttää riippumatta siitä, pitääkö lapsi liikemittaria vai ei.**
- Päiväkirjan täytöstä on esimerkki kääntöpuolella.
- Täyttämässä huomioidaan vain aika, jonka olet viettänyt lapsesi kanssa. Esimerkiksi päiväkodissa oloaika ei tarvitse huomioida.
- Päiväkirjan huolellinen täyttö on tärkeää, kun liikemittarin liikkumistuloksia käsitellään.
- Päiväkirjan täyttö aloitetaan siitä päivästä, jolloin mittari on laitettu lapselle päiväkodissa.
- Ensimmäiseltä päivältä täyttö aloitetaan kohdasta ”**päiväkotipäivä päättyi**”.
- Päiväkirjaa täytetään säännöllisesti seuraavan kahdeksan päivän ajalta. Viimeisen päivän osalta täyttäminen päätetään kohtaan ”**päiväkotipäivä alkoi**”.

- Päiväkirjaan kirjoitetaan jokaiselle päivälle:
 - Lapsen **heräämis- ja nukkumaanmenoajat**
 - Päiväkotipäiviltä hoitopäivän **alkamis- ja päättymisajat**. Jos lapsesi ei ole ollut kyseisenä päivänä päiväkodissa, ilmoitathan merkitsemällä viivat kyseisille riveille.
 - **Mittari poissa käytöstä (kellonaika) ja syy**: Tähän kirjataan kellonaika ja syy, jos liikemittari on ollut pois käytöstä yli puoli tuntia (esim. suihku, uinti). Tähän kirjataan myös, jos lapsi on ollut sairaana tai muut poikkeustilanteet, jotka eivät kuvaa normaalia arkirytmää (esim. matkat). Näitä kellonaikoja tai päiviä ei oteta mukaan lapsesi liikkumistuloksia käsitellessä.
 - **Lapsen ruutuaikaa koskevat kerrat ja kokonaisaika**, kun ruutuaika on kestänyt **yli 10 minuuttia**. Ruutuajalla tarkoitamme aikaa, jonka lapsi viettää istuen tai paikallaan pysyen television, tietokoneen, pelikonsolin, tabletin tai älypuhelimien ääressä.
 - Päiväkirjassa on valmis lista eri ruutujen käytöstä. Ensin merkitään, onko lapsi käyttänyt kyseistä laitetta 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.
 - **Lapsen ruudun käyttö ennen nukkumaanmenoa**: Jos lapsesi on kyseisenä päivänä käyttänyt ruutuja nukkumaanmenoa edeltävän tunnin aikana, rastitaan kyllä, ilmoitetaan kerrat ja arvioidaan kokonaiskesto noin 10 minuutin tarkkuudella.
 - **Ruudun käyttö yhdessä vanhemman kanssa**: Jos lapsesi on kyseisenä päivänä käyttänyt ruutuja yhdessä vanhemman kanssa, rastitaan kyllä, ilmoitetaan kerrat ja arvioidaan kokonaiskesto noin 10 minuutin tarkkuudella.

- **Päiväkirja palautetaan yhdessä mittarin kanssa tutkimusviikon päätyttyä päiväkotiin. Muistathan ottaa materiaalit mukaan tällöin!**
- **Jos herää kysymyksiä päiväkirjan täytöstä, voit olla yhteydessä DAGIS-tutkimusryhmään sähköpostitse: dagis@folkhalsan.fi**

Esimerkkipäivä

Aloituspäivä: *maanantai* Päivämäärä: *2/10/2017*

Päiväkotipäivä päättyi: *15.05*

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

iltapesu 20.00-20.30

Nukkumaanmeno-aika: *20.30*

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

| | KYLLÄ | EI | Kerrat | Kokonaisaika yhteensä |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|-----------------------|
| 1. Television katselu | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2 | 2h 10min |
| 2. DVD:n tai videon katselu | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | | h min |
| 3. Tabletin käyttö | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1 | 0h 30min |
| 4. Älypuhelimien käyttö | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3 | 0h 45min |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1 | 1h 0min |

| | KYLLÄ | EI | Kerrat | Kokonaisaika yhteensä |
|---|-------------------------------------|--------------------------|--------|-----------------------|
| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmenoa edeltävän tunnin aikana? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1 | 0 h 30min |
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2 | 2 h 10min |

Päivä 1

Aloituspäivä: _____ Päivämäärä: ___/___/20___

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy): _____

Nukkumaanmeno-aika: _____

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmenoa edeltävän tunnin aikana? |
|---|
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 2

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ___/___/20___

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| |
|--|
| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno edeltävän tunnin aikana? |
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 3

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ___/___/20___

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| |
|--|
| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno edeltävän tunnin aikana? |
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 4

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ____/____/20____

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno-aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| |
|--|
| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno edeltävän tunnin aikana? |
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 5

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ____/____/20____

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno edeltävän tunnin aikana? |
|--|
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 6

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ____/____/20____

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno-aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| |
|--|
| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno edeltävän tunnin aikana? |
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 7

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ___/___/20___

Heräämisaika: _____

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Päiväkotipäivä päättyi: _____

Nukkumaanmeno-aika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

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

| 1. Television katselu |
|---|
| 2. DVD:n tai videon katselu |
| 3. Tabletin käyttö |
| 4. Älypuhelimien käyttö |
| 5. Tietokoneen käyttö tai tietokonepelien/pelikonsolin pelaaminen |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |
| h | min |

| Käyttikö lapsesi ruutuja tänään nukkumaanmeno-aikana? |
|---|
| Käyttikö lapsi ruutuja tänään yhdessä vanhemman kanssa? |

| KYLLÄ | EI | Kerrat |
|-----------------------|-----------------------|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |

| Kokonaisaika yhteensä | |
|-----------------------|-----|
| h | min |
| h | min |

Päivä 8

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: ____/____/20____

Heräämisaika: _____

Mittari poissa käytöstä (kellonaika ja syy):

Päiväkotipäivä alkoi: _____

Mahdollinen palaute tutkijoille:

KIITOS AKTIIVISUUDESTA!

