



Hyvä alku koulutielle

Lapset, jotka voivat hyvin, oppivat hyvin.





Hei, esikoululuokkalaisen vanhempi!

Sinä vanhempana olet tärkein henkilö lapsesi elämässä! Ajattele, että nyt on tullut hetki, jolloin lapsesi on aloittanut koulunkäynnin. Tämä merkitsee sekä lapselle että vanhemmalle suurta askelta ja odottavien mahdollisuuksien ja haasteiden aikaa.

Tiesitkö, että hyvin voivat lapset selviytyvät koulusta paremmin? Koulu on erittäin tärkeä lapsellesi, jotta hän sekä voi hyvin että onnistuu myöhemmin elämässään? Tämän vuoksi haluamme nähdä, että lapsesi koulunkäynti alkaa mahdollisimman hyvin?

Sinä vanhempana olet tärkein ihminen lapsesi elämässä. Sen ansiosta sinulla on myös suuret mahdollisuudet vaikuttaa lapsesi terveyteen ja vointiin myönteisesti.

Ei ole aina helppoa tietää mitä pitää tehdä ja ajatella. Olemme sen vuoksi laatineet tämän monia lapsen terveyteen vaikuttavia tekijöitä koskevan esitteen tueksi vanhemmille.

Toivomme sinun on käyttävän esitettä, jotta voimme yhdessä luoda lapsellesi parhaat mahdollisuudet voida hyvin ja onnistua koulussa.

Muista, että voit aina kääntyä oppilasterveydenhuollon tai 1177 Hoitoneuvonnan puoleen saadaksesi tukea tai neuvoja.

Hei, nyt ryhdymme toimiin!

Esite on tarkoitettu sinulle, joka olet vanhempi tai huoltaja. Tekstissä olemme valinneet käyttää luottavuuden takia käsitettä vanhempi.

Sinä vanhempana olet tärkein henkilö lapsesi elämässä!

Sisällys

Vanhemman rooli

Lapset, joilla on osallistuvat ja läsnä olevat vanhemmat, voivat ja kehittyvät parhaiten.

Lukekaa yhdessä!

Lukeminen lapsellesi lisää hänen mahdollisuuksiaan onnistua koulussa ja täten myös lapsesi hyvinvointia.

Tärkeä liikunta

Liikunta merkitsee todellista superkuuria! Se vahvistaa sekä kuntoa, lihaksia, luustoa, psyykkistä hyvinvointia että itsetuntoa.

Terveelliset ruokailutavat

Terveellinen ruoka on tärkeää lapsen terveydelle, kehitykselle ja jakamiselle koulussa ja vapaa-aikana.

Digitaalinen arkipäivä

Sinun vanhempana tulee auttaa luomaan hyvät tavat ja yhdessä lapsen kanssa löytää hyvä tasapaino tämän ruutuajan ja muiden aktiviteettien välille arjessa.

Hyvä uni

Hyvä uni on tärkeä. Nukkuessa tapahtuu tarvitsemamme palautuminen ja sekä keho että aivot saavat levätä. Hyvin nukkuneet lapset jaksavat paremmin keskittyä koulussa ja leikkiä vapaa-aikana.

Tasapaino elämässä – Mielen hyvinvoinnin lautasmalli

Mielen hyvinvoinnin lautasmalli sisältää seitsemän eri osaa ja se kertoo yksinkertaisella tavalla, mitkä lapsesi aktiviteetit on oltava tasapainossa, jotta hän voi hyvin.



**Vanhemman
rooli**



Aloitamme sinusta!

Lapset itse katsovat, että heidän hyvinvoinnilleen tärkeitä ovat vanhemmat, jotka välittävät heistä, omistavat aikaa heille ja kuuntelevat heitä.

Sinä vanhempana olet tärkein ihminen lapsesi elämässä ja se, joka tuntee lapsen parhaiten. Siksi sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus vaikuttaa lapsesi terveyteen ja kehitykseen.

Tärkein suojatekijä lapsen elämässä on hyvä suhde yhteen tai useampiin vanhempiin tai muuhun läheiseen aikuiseen.

Lapsen, joka voi puhua jonkun kanssa tunteistaan ja tilanteestaan, on helpompi käsitellä vastoinkäymisiä elämässä. Se vähentää esimerkiksi koulun keskeyttämisen, psyykkisten sairauksien ja rikollisuuteen tai väärinkäyttöön joutumisen riskiä.

Lapsellesi omistettu aika on lievästi sanottuna hyvä investointi.

**Lapset, joilla
on osallistuvat
ja läsnä olevat
vanhemmat,
voivat ja kehit-
tyvät parhaiten.**



Lukekaa
yhdessä!

Lukekaa yhdessä!

Lukutaito on lapsellesi tärkeä pääsylippu tulevaisuuteen ja sinä vanhempana olet erittäin tärkeä lapsesi lukutaidon kehittymiselle. Lukeminen yhdessä lapsesi kanssa lisää hänen mahdollisuuksiaan onnistua koulussa ja täten lapsesi mahdollisuuksia voida hyvin.

Ääneen lukeminen lapsellesi on erityisen tärkeää, jotta:

- lapsesi kieli kehittyy
- lapsesi sanavarasto kehittyy, jotta hän pystyy ilmaisemaan itseään
- luodaan hänelle lukuhaluja
- parannetaan hänen lukutaitoaan

Tutkimukset osoittavat, että lapsilla, joiden vanhemmat käyttävät yhteistä aikaa luku- ja kirjoitusaktiviteetteihin, on paremmat lukukoe-tulokset myös sen jälkeen, kun he ovat käyneet koulua neljä vuotta.

Jos lapsella on muu äidinkieli kuin ruotsi, hänelle tulee lukea ja kertoa hänen äidinkielellään. Tämä kannustaa useiden kielten oppimista ja on hyväksi lapsen kielelliselle kehitykselle. Kirjastosta voit lainata erikielisiä lastenkirjoja.

Sen lisäksi, että ääneen lukeminen edistää lukutaidon kehittymistä, se merkitsee myös leppoisaa ja hauskaa hetkeä yhdessä, jolloin teillä on myös mahdollisuus puhua tunteista ja siitä, kuinka käyttäydymme toisiamme kohtaan. Se auttaa lasta ymmärtämään sekä itseään että muita.

Oppiminen puhumaan tunteista on myös hyväksi lapsen psyykkiselle terveydelle. Sitä paitsi ääneen lukeminen voi auttaa parantamaan teidän välistänne suhdetta.

Vihjeitä!

- Lue ääneen lapsellesi joka päivä
- Luo rauhallinen hetki lukemista ja keskustelua varten
- Jatka lukemista lapsellesi ääneen myös lapsen oppittua lukemaan



Tärkeä
liikunta

Tärkeä liikunta

Liikunta merkitsee todellista superkuuria! Se vahvistaa sekä kuntoa, lihaksia, luustoa, psyykkistä hyvinvointia että itsetuntoa. Riittävästi liikuntaa harjoittavilla lapsilla on sen ansiosta hyvät mahdollisuudet jaksaa koulussa ja vapaa-aikana.

Esikoululuokalla oleville lapsille (ja aina 17 vuoden ikään saakka) suositellaan vähintään tunnin liikuntaa joka päivä. Se voi olla aktiivista leikkimistä tai urheilua, jolloin lapsi esimerkiksi hyppää, juoksee, tanssii, heittää, tasapainoilee tai kiipeilee.

Se voi myös olla kävelyretkiä, potkulautailua tai pyöräilyä.

Liikunnan on nostettava pulssia ja kehon lämpöä jonkin verran. Monet vaiheet aktiivisessa leikissä vahvistavat lihaksia ja luustoa, mikä on erittäin hyväksi.

Lapsia on sitä paitsi muistutettava liikuntataukojen pitämisestä, jotta he eivät istu paikallaan liian pitkään. Tehkää muutamia kyykkyä yhdessä tai tanssikkaa vähän sen sijaan.

Etsikää se, mikä lapsen (ja sinun) mielestäsi on hauskaa. Ei ole tärkeää, kuinka liikutte, vaan että liikutte joka päivä.

Olkaa aktiivisia yhdessä. Näytä, että liikunta on hyväksi ja että on ok hikoilla ja hengästyä.

Parasta on, että kaikki liikunta huomioidaan!

Vihjeitä!

- Liikkukaa yhdessä
- Lapset liikkuvat enemmän leikkiessään ulkona kuin sisällä
- Pyöräilkää tai kävelkää yhdessä kouluun



Terveellinen
ruoka

Terveellinen ruoka

Lapsen terveydelle ja kehitykselle sekä jaksamiselle koulussa ja vapaa-aikana on tärkeää, että hän saa syödä terveellistä ruokaa. Tämä tarkoittaa, että hän tarvitsee sekä ravitsevaa ruokaa että myös hyvät ja kannustavat ruokailurutiinit.

Voi tuntua mutkikkaalta tietää mikä on terveellistä ruokaa. Alla on sen vuoksi joitakin tähän liittyviä neuvoja.

Hyvä muistaa ravitsevasta ruoasta:

- Syö enemmän hedelmiä ja vihanneksia, kalaa ja äyriäisiä, pähkinöitä ja siemeniä.
- Vaihda valkoiset jauhot täysjyväjauhoihin, vaihda voipohjaiset rasvat kasvispohjaisiin ja rasvaiset meijerituotteet vähemmän rasvaa sisältäviin.
- Vähennä punaisen lihan ja leikkeleiden, suolan ja sokerin käyttöä.

Hyvä muistaa hyvistä ja kannustavista ruokailurutiineista:

- Lasten tarvitsee syödä säännöllisesti. He tarvitsevat aamiaisen, lounaan ja päivällisen plus yksi-kolme välipalaa päivän mittaan.
- Ruokailkaa yhdessä. Anna päivällisestä tulla hieno hetki, jolloin kokoontutte ja keskustellette päivän tapahtumista.
- Yhtenä päivänä viikossa makeisia tai pikkupurtaa riittää – valitse joko perjantai-myssäys tai lauantai-karkit.

Etsi avaimenreikämerkillä varustettuja tuotteita ostaessanne ruokaa ja käyttäkää apuna lautasmallia ruokailun suunnittelussa.

Vihjeitä hedelmien ja vihannesten lisäämisestä!

- Anna lapselle vihannes-puikkoja laittaessasi ruokaa
- Sekoita vihanneksia ja juureksia ruokaan
- Tarjoile hedelmäsalaattia tai hedelmävartaita makeisten sijasta



Digitaalinen
arkipäivä

Digitaalinen arkipäivä

Sinun vanhempana tarvitsee auttaa luomaan hyviä tapoja ja löytää yhdessä lapsen kanssa hyvä tasapaino hänen ruutuaikansa ja muiden arkipäivän aktiviteettien välille.

Tänään ruutuaika vie suuren osan lapsen arkipäivästä. Näyttörüudusta löytyy paljon tekemistä, joka on sekä opettavaista että hauskaa lapselle, kuten elokuvien katsominen, maalaaminen, pelaaminen, aakkosten opetteleminen tai aarteidenetsintä ulkosalla. Ruutuajan lapsi myös istuu paikallaan.

Ruutuaika ei saa ottaa aikaa muilta aktiviteeteilta, kuten unelta, leikeiltä, tovereilta, lukemiselta ja fyysisiltä aktiviteeteilta. On parasta saada tehdä eri aktiviteetteja joka päivä ja pitää hauskaa muiden kanssa, lapsi voi siitä parhaiten!

Sinun vanhempana tarvitsee auttaa lasta tämän ruutuajan käytössä ja löytää sopiva tasapaino arkipäivään.

Äläkä unohda, että vanhempana on myös tärkeää miettiä omaa ruutuajan käyttämistäsi. Lapset matkivat aikuisia!

Vihjeitä!

- Luokaa yhteiset ruutuajan käyttösäännöt
- Kannusta lasta leikkiin ja liikuntaan joka päivä
- Käyttäkää puhelinvapaita vyöhykkeitä – Ruokapäivä on tähän sopiva
- 20–20–20-sääntö: katso 20 metrin etäisyydelle näyttöstä joka 20 minuutti ja pidä katse siellä 20 sekuntia.
- Pidä 40–60 cm etäisyys näyttöön ja pienennä valon voimakkuutta
- Vältä näytön käyttöä nukkumaan menoa edeltävinä tunteina



Lasten tarvitsee leikkiä vapaasti havainnoidakseen ja tutkiakseen maailmaa



Nukkukaa hyvin!



Nukkukaa hyvin!

Hyvä uni on tärkeää. Nukkuessa tapahtuu tarvittava palautuminen ja sekä keho että aivot saavat levätä. Lapsissa erittyy myös tärkeää kasvuhormonia. Hyvin nukkunut lapsi jaksaa myös keskittyä paremmin koulussa ja leikkiä vapaa-aikana.

Kuusivuotiaan lapsen tarvitsee nukkua 10–11 tuntia vuorokaudessa. Hyvän unen helpottamiseksi lapsen tarvitsee liikkua ja olla aktiivinen päivän aikana pystyäkseen rauhoittumaan illalla.

Sininen valo näytöistä, kuten TV:stä, kännyköistä ja taulutietokoneista voi vaikuttaa unihormoniin negatiivisesti. Hyvä ohje on välttää näyttöjä tunnin ajan ennen nukkumaan menoa.

Vihjeitä!

- Lue lapsellesi rauhoittumisvaiheen aikana
- Huolehdi, että makuuhuone on pimeä ja viileä



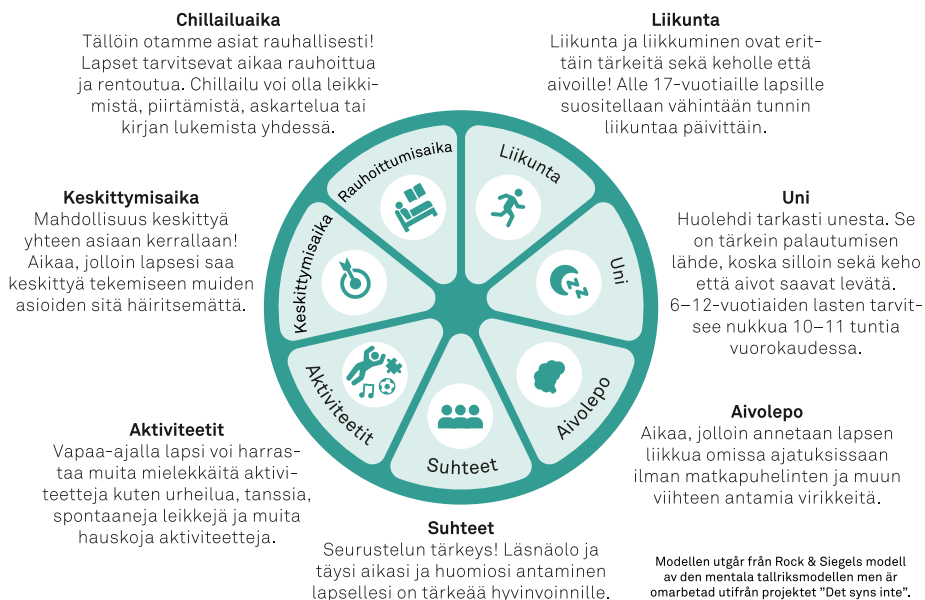
Tasapaino
elämässä
- Henkinen
lautasmalli

Tasapaino elämässä

Vanhempana sinun tarvitsee huolehtia, että lapsesi saa parhaat mahdolliset edellytykset kehittyä ja voida hyvin. Tämä on tärkein tehtäväsi vanhempana! Se ei kuitenkaan ole aina kovin helppoa. Hyvä työkalu tässä on pitää lähtökohtana mielen hyvinvoinnin lautasmaalia.

Siinä on joukko perustarpeita, tässä kutsuttu aktiviteeteiksi, joita on oltava lasten elämässä joka päivä, jotta he voivat mahdollisimman hyvin ja selviytyvät elämän rasituksista parhaalla tavalla. Mielen hyvinvoinnin lautasmaali sisältää seitsemän eri osaa ja näyttää yksinkertaisella tavalla minkä lapsesi aktiviteettien tarvitsee olla tasapainossa, jotta hän voi hyvin.

Muista, että parempaan vointiin tarvitaan vain joitakin annoksia aktiviteetteja päivässä! Käy läpi malli kotona ja luo hyvä tasapaino keskustelemalla lapsesi kanssa.



Linkkejä hyvälle sivuille

Alla on linkkejä hyvälle sivuille, joilta voit lukea lisää esitteeseen sisältyvistä aiheista tai löydät muuta mielenkiintoista asiatietoa.

1177 Hoitoneuvonta

www.1177.se

Fyysisten aktiviteettien ammatillisia yhdistyksiä

www.fyss.se

Generation Pep

generationpep.se

Kansanterveysviranomaisen suuntalinjat fyysiselle aktiviteetille

www.folkhalsomyndigheten.se

Elintarvikevirasto

www.livsmedelsverket.se

Det syns inte

detsynsinte.se

Livsviktiga snack

livsviktigasnack.se

Pelastakaa lapset

www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap

Valtion medianeuvosto

www.statensmedierad.se

Lasten kirjasto

www.barnensbibliotek.se/hem/forforaldrar/lasahogt



Hyvä alku koulutielle

Esitteen on laatinut Verksamhet Folkhälsa
Madelen Lindquist, Lydia Ersberg ja Susanne Unger

Regionhuset
721 89 Västerås
021-17 30 00
region@regionvastmanland.se
www.regionvastmanland.se