

Koululainen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Käsikirjoitus:

Annukka Alapappila, TtM, fysioterapeutti

Anna Kara, ETK

Arja Puska, terveydenhoitaja

Toimitus: Virve Järvinen, YTM, toimittaja

Asiantuntijat:

Minna Aittasalo, TtT, ft, tutkija

Helinä Keskinen, hammaslääkäri

Emmi Korvenranta, LL (väit.)

Anu Mustonen, PsT

Eeva Nykänen, Ravitsemusterapeutti, THM

Outi Strid, lastentautien erikoislääkäri

Arja Sääkslahti, LitT, liikuntapedagogiikan assistentti

Tuija Tammelin, FT, tutkimusjohtaja

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17

00530 Helsinki

puhelin 075 324 51

www.mll.fi

mll@mll.fi

Tilaukset:

www.mll.fi/kauppa

tilauspalvelu@mll.fi

puhelin 075 324 5480

tilausnumero: 30161

Suomen Sydänliitto

Oltermannintie 8

00620 Helsinki

puhelin (09) 752 7521

www.sydanliitto.fi

sydanliitto@sydanliitto.fi

Tilaukset:

www.sydankauppa.fi

puhelin (09) 752 7521

tilaukset@sydanliitto.fi

tilausnumero: 3289

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Virpi Liinoja

Kuvat: Leena Louhivaara

Hämeen Kirjapaino Oy 06.2014



Lukijalle

Pienestä ekaluokkalaisestasi on kasvanut murrosikää lähestyvä, iso koululainen. Hän on jo monissa asioissa itsenäinen, mutta tarvitsee silti vanhemmiltaan huolenpitoa, opastusta ja kannustusta. Sinun tehtäväsi vanhempana on huolehtia, että lapsi nukkuu riittävästi, syö monipuolista ja terveellistä ruokaa ja liikkuu. Vanhempana vastaat myös lapsen kasvuympäristön turvallisuudesta ja määrität rajat, joiden sisällä lapsen on turvallista tehdä omia päätöksiään. Vaikka koululaisen elämänpiiri on laajentunut kodin ulkopuolelle, perhe tarvitsee yhteistä aikaa.

Lähestyvä murrosikä vaikuttaa monella tavalla lapsen elämään. Se tuo uusia haasteita myös vanhemmille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Sydänliitto haluavat tällä lehtisellä tukea vanhempia huolehtimaan lapsensa terveydestä ja hyvinvoinnista. Lehtisessä on myös vinkkejä erilaisiin arkipäivän tilanteisiin. Jokainen lapsi ja hänen perheensä ovat ainutlaatuisia. Sinä tunnet vanhempana lapsesi parhaiten ja toimit hänen kanssaan omalla, perheellenne sopivalla tavalla. Ongelmatilanteissa kannattaa aina kysyä neuvoa: kouluterveydenhuolto on koululaista ja hänen perhettään varten.

Sisältö

Koululainen syö | s. 4

Koululainen liikkuu | s. 10

Koululainen nukkuu | s. 14

Koululainen huolehtii puhtaudestaan | s. 16

Koululainen tarvitsee turvaa | s. 18



Koululainen syö

Syödään yhdessä

Säännölliset ateriat rytmittävät koululaisen päivää. Jotta lapsi jaksaisi opiskella koulussa ja touhuta vapaa-ajalla, hänen tulisi syödä päivittäin ainakin viisi ateriaa: aamupala, kouluateria, välipala, päivällinen ja iltapala. Säännöllinen ateriarytmi pitää yllä oikeaa nälän ja kylläisyyden tunnetta ja ehkäisee napostelua. Se tukee myös normaalia kasvua ja painonkehitystä.

Aikuinen vastaa ruoan laadusta ja monipuolisuudesta, lapsi itse syömänsä ruoan määrästä. Lasten ruokahalu on erilainen. Toiset pärjäävät vähällä, toiset syövät enemmän. Lasta ei saa pakottaa syömään. Hänen kanssaan kannattaa sopia, että kaikkea ruokaa maistetaan ainakin vähän.

Perheen yhteiset ateriat ovat lapselle tärkeitä yhdessäolon ja oppimisen hetkiä. Arkena yhteinen ateria voi olla myös iltatai aamupala, ellei perhe ehdi kiireiltään yhteiseen päivällispöytään. Arkea voidaan helpottaa jakamalla keittiötöitä: lapset voivat auttaa kykyjensä mukaan esimerkiksi ruoan valmistuksessa.

Kouluikäinen alkaa ymmärtää terveellisen ravinnon merkityksen hyvinvoinnilleen. Aikuinen on lapselle malli myös ravitsemusasioissa. Nuorena opitut terveelliset elämäntavat säilyvät tavallisesti läpi elämän.

Kouluruoasta saa virtaa

Lapsi tarvitsee koululounasta, jotta hän jaksaisi opiskella virkeänä koulupäivän loppuun saakka. Jotta se onnistuisi, lapsen pitäisi syödä koko ateria. Pelkästä leivästä ja salaattista ei saa niin paljon energiaa ja ravintoaineita, että niillä jaksaisi koulupäivän. Lautasmallin mukaan koottu lounas kattaa kolmasosan päivittäisestä energiantarpeesta.

Aikuisen asenne vaikuttaa

Suomessa kouluruoka on perheille maksuton, jokaiselle koululaiselle kuuluva etu. Voit aikuisena omalla asenteellasi ja esimerkilläsi vaikuttaa siihen, syökö lapsi kokonaisen koululounaan.

Lapselta on hyvä kysyä, mitä ruokaa koulussa tarjottiin ja maistuiiko se hänelle. Kun lapsi syö kotona yhdessä perheensä kanssa, hän syö yleensä hyvin ja monipuolisesti myös koulussa.

Välipalalla on väliä

Iltapäivän välipala on koululaiselle välttämätön. Se auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan ja ehkäisee napostelua. Välipala on usein ensimmäinen ateria, jonka lapsi valmistaa itse. Aikuinen opastaa lasta välipalan tekoon ja vastaa siitä, että kotoa löytyy laadukkaaseen välipalaan raaka-aineita: hedelmiä, kasvispaloja, viiliä, jogurttia ja voileipätarvikkeita. Vesi, rasvaton maito ja piimä ovat hyviä välipalajuomia.

Koululaisen iltapäivän ohjelma vaikuttaa siihen, millainen välipalan lapsi tarvitsee. Jos päivällinen viivästyy alkuillan harrastusten vuoksi, lapsi tarvitsee tuhdin välipalan kuin ennen varhaisempaa päivällistä. Koulun välipaläytännöistä kannattaa ottaa selvää ja kannustaa lasta syömään koulussa mahdollisesti tarjottava välipala.

Joissain kouluissa on juoma- tai makeisautomaatteja. Kodin tai koulun lähellä



saattaa olla kauppa, jonka makeishyllyt houkuttelevat. Lapsen kanssa on hyvä keskustella, mitkä välipalat ovat terveellisiä ja mitkä eivät. Makeat ja suolaiset naposteltavat, mehut ja limsat ovat huonoja välipaloja, sillä ne eivät pidä nälkää.

Lautasmalli helpottaa arkea

Koululainen saa monipuolisesta ruoasta kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Ateriat ovat ravitsemuksellisesti hyviä, kun lautasella on paljon kasviksia, mutta vähän kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria. Lautasmalli auttaa koostamaan terveellisen ja monipuolisen aterian sekä kotona että koulussa.

Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, salateilla tai raasteilla. Neljäsnes lautasen sisällöstä koostuu perunasta, pastasta tai riisistä, ja toinen neljäsnes vähäsuolaisesta ja -rasvaisesta liha-, kala- tai kanaruoasta tai palkokasveista. Rasvaton maito tai piimä ja rasiamargariinilla voideltu, runsaasti kuitua sisältävä leipä täydentävät aterian.

Kasviksia joka aterialle

Koululaisen ruokavaliossa on tarpeeksi kasviksia, kun hän syö niitä päivittäin vähintään viisi oman kämmenensä kokoista annosta. Tavoite täyttyy huomaamatta, kun kasviksia katetaan jokaiselle aterialle. Täysmehut ja mehujuomat eivät korvaa kokonaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Viljavalmisteet kannattaa tarjota täysjyväisinä.

Terveellinen ruokavalio sisältää pehmeää kasvirasvaa. Pehmeitä rasvoja tarvitaan kasvuun ja kehitykseen. Niistä saadaan rasvaliukoisia vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmiselimistö ei pysty itse valmistamaan. Paljon kovaa rasvaa sisältäviä tuotteita tulisi syödä vain harvoin ja kaupasta kannattaa valita vähärasvaisia, rasvattomia tai kasvirasvaa sisältäviä tuotteita.

Koululaisen ruokavalio on vähäsuolainen. Päivittäin käytettävissä ruoka-aineissa voi olla yllättävän paljon suolaa.



Tuoteselosteet kannattaa lukea tarkkaan, kun valitsee leipää, juustoa, leikkeleitä ja valmisruokia.

Koululaiselle terveellinen ruokavalio on terveellinen koko perheelle.

Sydänmerkki ohjaa hyvin valintoihin ruokakaupassa. Löydät sen avulla vaivattomasti eri tuoteryhmistä muita vähemmän suolaa, rasvaa ja sokeria sisältävät tuotteet. Merkistä on apua terveellisen ruokavalion koostamisessa.



Vesi on janojuomista paras, ruokajuomana rasvaton maito tai piimä. Maidon rasva on terveydelle haitallista, siksi maitotuotteet olisi hyvä valita rasvattomina tai vähärasvaisina. Yhteensä neljä lasillista maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa tai viiliä päivässä riittää turvaamaan lapsen kalsiumin saannin. D-vitamiinin saanti on mallillaan, jos lapsen päivittäiseen ruokavalioon kuuluu D-vitamiinoituja maitotuotteita ja rasiamargariinia sekä kalaa pari kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Lisäksi suositellaan päivittäistä D-vitamiinilisää 18 ikävuoteen asti. Koulu-terveydenhoitajalta saa ohjeita D-vitamiinilisen käyttöön.

Vesi on janojuomista paras, ruokajuomana rasvaton maito tai piimä.



Herkuttelu kuuluu juhlaan

Makeat ja suolaiset herkut voivat lisätä lapsen energiasaantia huomaamatta. Karkit, limsat, sipsit, sokeriset jogurtit, myslit ja myslipatukat eivät vie nälkää, vaan tuovat herkästi ylimääräisiä kiloja. Sokeriset herkut vaurioittavat myös hampaita. Sokerittomissa virvoitusjuomissa ei ole energiaa. Niitä tulisi silti nauttia vain satunnaisesti, koska ne ovat sisältämien happojen vuoksi haitallisia hampaille. Energijuomat ja kofeiinipitoiset virvoitusjuomat eivät kuulu lapsille.

Koululaisella saattaa olla käytössään omaa rahaa ja hän saattaa käyttää sitä herkkuihin. Herkutteluhetkestä ja herkkuihin käytettävästä rahasta kannattaa tehdä yhteiset pelisäännöt ja sopia vaikka karkkipäivästä. Kun arkipäivien ruokarutiinit ovat kunnossa, yhdessä sovitut, satunnaiset herkkupäivät eivät kaada hyvää ruokavaliota.

Onko lapsella taipumusta ylipainoon?

Satunnaiset herkkuhetket eivät tee kenestäkään ylipainoista: kokonaisuus ratkaisee. Säännölliset ateriat ja pienet, mutta pysyvät muutokset arjen liikunta- ja ruokattumuksissa estävät uhkaavaa painon nousua.

i Valitse vähäsuolaista

Suolan määrä on merkitty elintarvikepakkauksiin suolaprosenttina (%) tai natriumina (Na). Natriumin saa muutettua suolaksi, kun sen kertoo luvulla 2,5. Vähäsuolaisuuden raja vaihtelee tuoteryhmittäin. Prosenttiluku kertoo, paljonko vähäsuolaisessa tuotteessa saa enimmäkseen olla suolaa.

- Leivät ja leivonnaiset 0,7 %
- Näkkileivät 1,2 %
- Aamiaismurot ja -hiutaleet 1,0 %
- Leikkele- ja ruokamakkarat 1,5 %
- Täyslihalleikkeleet 1,7 %
- Juustot 1,0 %
- Valmisateriat ja -kastikkeet 0,7 %
- Liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet 0,9 %

Energiajuomat ja kofeiinipitoiset virvoitusjuomat eivät sovi lainkaan lapsille.

i Koululaisen ravitsemus pähkinänkuoressa

- Pidä kiinni perheen yhteisistä aterioista. Ne ovat tärkeitä yhdessäolon hetkiä myös isommille lapsille.
- Korosta lapselle kouluruoan tärkeyttä. Lämmin, monipuolinen lounas pitää vireänä ja tukee opiskelua.
- Suunnittele yhdessä lapsen kanssa välipalalista jokaiselle arkipäivälle. Välipalat auttavat jaksamaan.
- Varaa kotiin välipaloiksi hedelmiä, kasvispaloja, puuroa, leipää, viiliä ja jogurtia ja juomaksi vettä, rasvatonta maitoa tai piimää.
- Virvoitusjuomat ja mehut eivät ole janojuomia ja kuuluvat vain satunnaisesti herkkuhetkiin. Energiajuomat ja kofeiinipitoiset virvoitusjuomat eivät sovi lainkaan lapsille.
- Sovi lapsen kanssa pelisäännöt herkuttelesta, kuten jäätelön, karkkien ja suolaisen naposteltavien käytöstä.





i Suosi pehmeää, karsi kovaa rasvaa

Suosi paljon pehmeää rasvaa sisältäviä	Karsi kovaa ja välttä
rypsi- ja muita kasviöljyjä tai pullomargariinia ruoanvalmistukseen.	voita ja voita sisältäviä levitteitä.
rasiamargariinia (rasvaa 60–80 %) leivän päälle.	rasvaista maitoa ja piimää (rasvaa yli 0,5 %) ja rasvaista viiliä ja jogurttia (rasvaa yli 1 %).
öljypohjaista salaatikastiketta.	jäätelöä, kermaa (rasvaa yli 10 %) ja juustoa (rasvaa yli 17 %).
pari kertaa viikossa lautaselle kalaa eri kalalajeja vaihdellen.	rasvaisia lihoja, jauhelihaa ja makkaroita (rasvaa yli 10 %).
	rasvaisia leivonnaisia, keksejä ja jälkiruokia (rasvaa yli 10 %).
	kookosrasvaa ja kovia leivontamargariineja.

Lapsen tulisi liikkua päivittäin ainakin 1,5 tuntia, josta puolet reippaasti.



Koululainen liikkuu

Kaverit kannustavat liikkumaan

Alakoululainen liikkuu koulumatkoilla, koulussa ja välitunnilla – siirtyy paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. Hän voi myös harrastaa ohjattua liikuntaa. Alakoululainen oppii nopeasti ja helposti. Jännitys ja vahti kuuluvat tämänikäisen liikuntaan.

Lapsen tulisi liikkua päivittäin ainakin 2 tuntia, josta puolet reippaasti. Liikunnanilo ja liikunnan parissa tavatut kaverit motivoivat lasta liikkumaan. Parhaassa tapauksessa lapsi on saanut liikuntakipinän jo pienenä perheeltään.

Liikunta herättää tunteita

Liikunnan aiheuttamat myönteiset tunteet, elämykset ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Lapsi voi innostua liikkumaan, jos hänen onnistumisensa ja kehittymisensä huomataan ja niistä kehuutaan. Onnistuminen palkitaan kehuilla, lapsi ei muita palkintoja kaipaa.

Lapsi liikkuu todennäköisesti myös aikuisena, jos hän omaksuu lapsuudessa liikunnallisen elämäntavan, myönteisen asenteen liikuntaan ja perustaidot.

Vanhempi kannustaa liikkumaan

Liikunta on parhaimmillaan erottamaton osa lapsen arkea. Lapsi ei ole koskaan liian pieni liikkumaan. Vanhemmat opettavat lasta huomaamaan tilanteet, joissa liikkuminen on luontaista, esimerkiksi kaverin luokse voi useimmiten pyöräillä.

Tietokone ja televisio vievät aikaa liikunnalta. Niiden parissa vietetty aika aiheuttaa helposti painonnousua, ryhtivirheitä, väsymystä ja keskittymishäiriöitä. Lapsen kanssa kannattaa sopia, että hän viettää korkeintaan kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä.

Pihamaa kutsuu

Koululainen liikkuu jo kotipihaa laajemmalla alueella. Koska koulupäivä on pitkälti paikallaoloa, anna lapselle mahdollisuus liikkua sen jälkeen. Lapsi nauttii ulkona

olosta, välituntitouhuista ja liikuntakerhossa puuhailusta muiden lasten kanssa – ryhmään kuuluminen on lapselle tärkeää.

Kotipiha houkuttelee liikkumaan, kunhan liikkumista ei rajoiteta liiaksi esimerkiksi istutusten vuoksi. Mahtuisiko kotipihaanne sählymaali tai koripalloteline?

Omat jalat kuljettavat kouluun ja harrastuksiin

Alakoululainen kävelee ja pyöräilee mielellään kouluun ja harrastuksiin, kunhan reitti on todettu vanhemman kanssa turvallisiksi ja matka on sopivan mittainen. Kypärä kuuluu aina pyöräilyyn. Kaverin tai aikuisen seurassa matka sujuu hujauksessa.

Koulussakin liikutaan

Koululiikunta pyrkii tukemaan liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Tavoitteena on tarjota lapselle myönteisiä kokemuksia



liikunnasta. Liikuntatuntien ilmapiiri vaikuttaa lapsen asenteeseen liikuntaa kohtaan. Koululainen nauttii ilmapiiristä, joka ei ole liian kilpailuhenkinen tai vertaile lapsia toisiinsa. Kannattaa muistaa, että alakoululaiset ovat liikunnallisilta lahjoiltaan, kooltaan ja voimiltaan erilaisia.

Lapsi oppii koulussa uusia liikuntataitoja. Vanhemman olisi hyvä huomata lapsen edistyminen ja kehua häntä siitä. Lapsi voi löytää itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen koulussa ja liikuntakerhoissa tuntuiksi tulleista lajeista.

Sopivat liikuntavarusteet tekevät liikkumisesta mukavaa ja turvallista.

Välituntiulkoilu ja -liikunta virkistävät ja tuovat tarmoa oppitunneille. Vanhempien kannattaa kannustaa lastaan leikkimään ja pelaamaan välitunnilla.

Koululainen harrastaa

Vanhemmat miettivät usein, millainen liikuntaharrastus sopisi omalle lapselle. Useimmiten lapsi voi harrastaa lajiaan omaan tahtiinsa. Joskus harrastuksesta voi tulla jo varhaisessa vaiheessa kilpailuhenkinen. Vanhemman tulisi huolehtia siitä, että harrastuksen ilmapiiri sopii omalle lapselle.

Jos lapsi haluaa itselleen liikuntaharrastuksen, vanhemman tehtävänä on kannustaa ja tukea lasta. Vaikka lapsi harrastaisi ohjattua liikuntaa, perheen olisi hyvä liikkua myös yhdessä. Perheenä voidaan



hiihtää, luistella, pyöräillä, uida ja tehdä luontoretkeä.

Sopivat liikuntavarusteet tekevät liikku-
misesta mukavaa ja turvallista. Urheilu-
välineitä voi hankkia käytettyinä ja pie-
neksi käyneet laittaa uudelleen kiertoon.

i Kannusta lasta liikkumaan

- Ole esimerkkinä, suosi omia jalkoja aina kuin voit.
- Liiku yhdessä lapsesi kanssa.
- Varmista, että lapsesi koulureitti on turvallinen kävellä ja pyöräillä.
- Kannusta koululaistasi liikkumaan välitunneilla.
- Ohjaa lastasi vaihtamaan liikunta-
vaatteet liikuntatuntia varten.
- Kannusta lastasi ulkoilemaan joka päivä.
- Vaikuta pihapiiriin ja kodin lähiympäris-
töön, jotta siellä voi liikkua turvallisesti.
- Anna lapsellesi vaatteet ja jalkineet,
joilla voi liikkua vapaasti.
- Sovi lapsesi kanssa päivistä, jolloin ei käy-
tetä tietokonetta, televisiota tai videoita.
- Auta koululaistasi löytämään liikunta-
harrastus.
- Osallistu lapsesi liikuntaharrastukseen
valmentajana, huoltajana tai joukkueen-
johtajana.

Tutustu myös:

www.perheliikunta.fi

www.mll.fi/vanhempainnetti

www.sport.fi/valo



*Lapsi voi löytää
itselleen mieluisan
liikuntaharrastuksen
koulussa ja
liikuntakerhoissa
tutuiksi tulleista
lajeista.*

Koululaisella tulisi olla säännöllinen nukkumaanmeno-aika, josta joustetaan vain erityistapauksissa.



Koululainen nukkuu

Koululainen tarvitsee pitkät unet

Koululainen tarvitsee unta kasvuunsa ja kehitykseensä. Unen aikana erittyy kasvuhormonia. Aivot tarvitsevat unta palautukseen valveillaolon virikkeistä. Unen aikana uudet, opitut asiat painuvat mieleen. Myös tunne-elämän tasapainoinen kehitys vaatii unta.

Liian vähäinen uni tekee lapsesta helposti levottoman ja alavireisen, eikä lapsi jaksakaan keskittyä koulutyöhön ja harrastuksiin. Hän on ärtyisä ja äkkipikainen ja

saattaa kärsiä päänsärystä. Aamupala ei maistu väsyneelle, sen sijaan makea maistuu ja paino saattaa nousta.

Säännöllinen unirytmihelpottaa nukahtamista

Alakoululainen tarvitsee noin kymmenen tuntia unta vuorokaudessa. Unen tarve vaihtelee eri lasten välillä. Lapsi on nukkunut riittävästi, kun hän herää aamulla virkeänä ja on virkeä vielä iltapäivälläkin. Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että lapsi nukkuu tarpeeksi. Lapsi ei itse pysty

ennakoimaan valvomisen aiheuttamaa seuraavan päivän väsymystä.

Säännöllinen päivärytmi tuo hyvän ja virkistävän unen. Koulutyö, liikunta, harrastukset, kaverit ja perheen yhteiset ateriat rytmittävän päivää. Koululaisella tulisi olla säännöllinen nukkumaanmeno-aika, josta joustetaan vain erityistapauksissa. Viikonloppuisinkaan nukkumaanmeno ei saisi venyä iltamyöhään, jotta unirytmi pysyisi kohdallaan ja herääminen olisi helppoa myös maanantai-aamuisin. Loma-aikoina unirytmi voi muuttua, kunhan nukkumaanmeno-aikaa siirretään vähitellen entiselleen muutama päivä ennen koulun alkua.

Mieti lapsesi kavereiden vanhempien kanssa, mikä olisi hyvä ja sopiva nukkumaanmeno-aika koululaisillenne. Yhteinen sopimus auttaa pitämään kiinni nukkuma-ajoista. Keskustelu kannattaa laajentaa muihinkin vastaavatyyppeihin asioihin. Millaisia sopimuksia median käytöstä muissa perheissä on?

Iltarutiinit houkuttelevat unta

Hyvä olisi, jos koko perheen elämä rauhoittuisi iltaa kohti. Myöhäiset harrastukset tai rankka liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa vaikeuttavat unen tuloa. Rasittavan liikunnan jälkeen elimistöltä vie parisen tuntia tasaantua, ennen kuin se voi rauhoittua uneen. Vahvasti tunteisiin vaikuttavat elämykset, kuten toimintaelokuvat ja vauhdikkaat tietokonepelit, vaikeuttavat iltamyöhällä uneen pääsyä ja tekevät unesta rauhattoman.

Unen aikana erittyy kasvuhormonia.

Hetki yhdessä

Anna koululaiselle mahdollisuus purkaa päivän tapahtumat ja mieltä askarruttavat asiat yhteisellä iltapalohetkellä. Sulje televisio ja muut medialaitteet ja keskity lapseesi. Vaikka koululainen selviytyy ilta-puuhistaan itsenäisesti, vanhemman on hyvä yhä peitellä lapsi sänkyyn ja toivottaa hyvää yötä: uni pitää rutiineista.

Joskus uni pysyy poissa

Vaikka lapsi olisi rauhoittunut uneen vähitellen, joskus uni antaa odotuttaa itseään. Syitä unen viipymiseen kannattaa pohtia yhdessä lapsen kanssa. Lapsen tai perheen elämässä voi olla asioita, jotka askarruttavat ja vaivaavat mieltä. Uudelle luokalle meno saattaa jännittää. Perheessä tapahtuneet muutokset tai ristiriitailanteet voivat mietityttää lasta. Myös murrosiän kehitys saattaa siirtää unirytmia myöhemmäksi. Piristävät juomat, kuten kahvi, tee ja kola-juomat vaikeuttavat nukahtamista. Useimmiten unettomuus on tilapäistä ja jo sen mahdollisten aiheuttajien mietiskely auttaa.

Jos uniongelmat jatkuvat ja vaikuttavat lapsen jaksamiseen, hae apua. Syy lapsen oireiluun voi olla vaikka koulukiusaamisessa tai muissa kouluongelmissa. Kiusaamiseen on aina puututtava eikä lasta saa jättää yksin vaikeuksiensa kanssa. Ota yhteys opettajaan ja kouluterveydenhoitajaan.

Tutustu myös:

www.mll.fi/vanhempainnetti

Henkilökohtainen hygienia korostuu, kun murrosikä lähenee.



Koululainen huolehtii puhtaudestaan

Murrosikä lähestyy

Murrosikä muuttaa lapsen kehoa. Muutoksen aikataulu on yksilöllinen, mutta yleensä tytöt kehittyvät poikia nopeammin. Vanhempi auttaa lastaan valmistautumaan luonnollisiin kehon muutoksiin ja mielen myllerryksiin kertomalla niistä ajoissa. Keskustelu on luontevaa, kun muutokset eivät ihan vielä ole ajankohdaisia. Lapsi hyväksyy muutokset helpommin, kun hän tietää, mitä odottaa.

Henkilökohtainen hygienia korostuu, kun murrosikä lähenee. Koululainen tar-

vitsee ohjausta ja neuvoja esimerkiksi rasvoittuvan ihon ja hiusten sekä hikoilun hoitoon – tytöt myös kuukautishygieniaan. Vaikka lapsi huolehtii yleensä itsenäisesti puhtaudestaan, vanhemman on syytä kannustaa lasta ja tukea häntä omalla esimerkillään. Myös kaverit arvostavat puhtaalta tuoksuvaa seuraa.

Puhtaana on mukavaa

Koululainen pesee kasvat ja kädet joka päivä. Kädet pestään saippualla aina ennen ruokailua ja vessassa käynnin jälkeen.

Päivittäinen suihku on tarpeen, jos lapsi harrastaa reipasta liikuntaa tai hikoilee muuten. Kuivaihaisen kannattaa käydä suihkussa säästeliäästi etenkin talviaikaan. Talvella kuiva huoneilma ja pakkasen kiuattavat entisestään ihoa.

Puhtaus on epäpuhtaan ihon hoidossa tärkeää. Apteekin happamat pesunesteet ovat kelpoja niin kasvojen kuin koko kehon pesuun, sillä ne vähentävät haitallisia bakteereja iholta. Tavarataloissa ja marketeissa on omat sarjansa eri ihotyypeille. Kevyt perusvoide kosteuttaa tarvittaessa koululaisen kasvojen ihoa.

Hiukset pestään hiustyypin mukaisella sampoolla tarpeen mukaan. Yleensä pesu kerran, pari viikossa riittää. Rasvoittuvat hiukset voivat vaatia päivittäisen pesun.

Puhtaat vaatteet ovat osa puhtaudesta huolehtimista. Katsothan, että lapsi pakkaa liikuntapäivinä reppuun toisen vaatekerran. Hikiliikunta tarvitsee omat vaatteensa, ja ne vaihdetaan suihkun jälkeen toisiin.

Jokainen osallistuu kodin hoitoon

Alakoululaisen tulisi pitää omat tavaransa järjestyksessä. Samassa perheessä saattaa olla monenlaisia käsityksiä siisteydestä. Yksi haluaa, että tavarat ovat järjestyksessä ja toinen viihtyy epäjärjestyksen keskellä. Vanhemmat voivat vaatia koko perheen yleisen viihtyvyyden vuoksi, että jokainen huolehtii tietyistä perusasioista ja osallistuu kodin hoitoon. Koululainen sijaan vuoteensa, vie likaiset vaatteet pyykkikoriin ja ripustaa päällysvaatteet naulakkoon. Hän voi myös kiikuttaa roskapussin

Koululainen sijaan vuoteensa, vie likaiset vaatteet pyykkikoriin ja ripustaa päällysvaatteet naulakkoon.

ulos, tyhjentää astianpesukoneen ja kattaa ruokapöydän. Pienet päivittäiset tehtävät estävät kaaoksen ja kotitöiden kasvun vuoreksi.

Hampaat harjataan kahdesti päivässä

Maitohampaiden vaihtuminen pysyviksi jatkuu. Vastapuhjenneet hampaat reikiintyvät helposti, minkä vuoksi hampaat harjataan huolellisesti aamuin illoin.

Sopiva hammasharja on pehmeä, jo aikuisille tarkoitettu. Siihen sipaistaan herneenkokoinen nokare tavallista fluorihammastahnaa. Harjaustuloksen voi silloin tällöin tarkistaa apteekista saatavilla väritableteilla. Ne paljastavat, mitkä kohdat jäävät herkästi pesemättä.

Jotta hampaat varmasti puhdistuisivat, niitä harjataan pari, kolme minuuttia. Puhdasta tulee niin tavallisella kuin sähköhammasharjalla. Harja on syytä vaihtaa uuteen kahden kolmen kuukauden välein; viimeistään silloin, kun harjakset alkavat harottaa. Säännöllinen ksylytolipurukumin tai pastillien käyttö kolmesta viiteen kertaa päivässä ehkäisee hampaiden reikiintymistä – samoin säännöllinen ateriarytmi sekä napostelun ja makean välttäminen. Jokainen makea suupala tai kulaus makeaa juomaa aiheuttaa puolen tunnin happohyökkäyksen hampaille.



Koululainen tarvitsee turvaa

Alakoululainen viettää koulun jälkeen aikaa yleensä ilman aikuisia yksin tai kavereiden kanssa. Vanhempien tulee tietää, missä koululainen on vapaa-ajallaan. Lapsen kanssa on hyvä sopia yhteisistä säännöistä, kuten siitä, missä hän saa liikkua ilman aikuisia ja mitä hän saa tehdä kaverin kanssa. Lapsen tulee myös tietää, kenen puoleen hän voi kääntyä ongelmatilanteissa. Selkeät toimintaohjeet ja ohjeet hätänumeroon soitosta hätätilanteissa lisäävät turvallisuuden tunnetta.

Lajin mukaiset suojaruusteet ehkäisevät kolhuilta: pyöräilykypärä kuuluu pyöräilyyn. Alle 12-vuotias saa käyttää jalakäytävää pyöräilyyn, jos varsinainen pyörätie puuttuu.

Tieliikennelain mukaan yli 135-senttinen lapsi voi matkustaa autossa aikuisen tapaan turvavöissä. Vanhempien esimerkki ohjaa lasta käyttämään turvavyötä – auto ei käynnisty, ennen kuin jokaisen matkustajan turvavyö on kiinni. Pimeään aikaan heijastin kuuluu vakovarusteisiin.

Selkeät säännöt suojaavat lasta ja huolehtivat osaltaan siitä, ettei median käyttö hallitse ja haittaa lapsen ajankäyttöä ja elämää. Kun tietokone on kodin yhteisissä tiloissa eikä lapsen omassa huoneessa, säännöistä kiinni pitäminen on helpompaa.

Median käyttö vaatii omat sääntönsä

Lähes jokaisella koululaisella on kännykkä. Se tuo turvaa ja helpottaa yhteydenpitoa vanhemman ja lapsen välillä. Kännykän käyttö tarvitsee pelisäännöt. Lapsen kanssa kannattaa sopia esimerkiksi siitä, kuinka paljon kännykkään puhutaan ja saako sillä tilata soittoääniä, logoja tai pelejä.

Muistuta lastasi siitä, ettei kännykkä saa olla kiusaamisen väline. Ilkeät viestit ja salakuuntelu ovat kiellettyjä. Pidä tuntosarvesi herkinä ja kuulostelee, kiusataanko lastasi tai osallistuuko hän kiusaamiseen.

Kymmenvuotiaat taitavat tietokoneen tekniset hienoudet. Tekninen taito ei takaa sitä, että koululainen ymmärtäisi kaikkia median sisältöjä ja osaisi tulkita niitä oikein. Netissä on jokaisen ulottuvilla aineistoa, joka ei sovi murrosikäälle lähetykselle lapselle. Vanhempien tulee tietää,

millaisilla sivustoilla lapsi liikkuu. Erilaisiin sivustoihin kannattaa tutustua yhdessä: netti tarjoaa myös hyvää aineistoa oppimiseen ja vapaa-aikaan. Sivustoihin tutustuminen avartaa aikuisen maailmaa!

Aikuisille tarkoitettujen, väkivaltaa ja seksiä sisältävien ohjelmien ei sovi lapsille. Ne sisältävät usein asioita, jotka voivat lisätä lapsen pelkoja, levottomuutta ja aggressiivista käyttäytymistä. Niin televisio-ohjelmissa kuin tietokonepeleissä on syytä noudattaa ikärajasuosituksia. Median käytöstä kannattaa keskustella ja tehdä yhteinen sopimus lapsen kavereiden vanhempien kanssa. Se helpottaa vanhempaa perustelevaan lapselle, miksi osa peleistä tai ohjelmista on tältä kielletty.

Paitsi mediasisällöistä, myös mediaan käytettävästä ajasta kannattaa sopia. Koululainen ei vielä itse pysty säätelemään esimerkiksi tietokoneella tai pelien parissa viettämäänsä aikaa. Selkeät säännöt suojaavat lasta ja huolehtivat osaltaan siitä, ettei median käyttö hallitse ja haittaa lapsen ajankäyttöä ja elämää. Kun tietokone on kodin yhteisissä tiloissa eikä lapsen omassa huoneessa, säännöistä kiinni pitäminen on helpompaa. Jos media näyttää vievän liian suuren osan päivästä, voi yksi päivä viikossa ilman televisiota ja tietokonetta olla paikallaan. Median parissa vietetty aika ei koskaan korvaa perheen ja kavereiden kanssa vietettyä aikaa. Sosiaalinen media on silti tärkeä väline pitää yhteyttä ystäviin ja saada vertaisten tai aikuisten tukea asioihin, joista on vaikea puhua kasvotusten.

Tutustu myös:

www.mll.fi/vanhempainnetti

Terveys ja huolenpito -lehtisissä muistutetaan 0–12-vuotiaan lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin tekijöistä: monipuolisesta ravinnosta, riittävästä liikunnasta ja unesta, puhtaudesta sekä turvallisuudesta mediakasvatusta unohtamatta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf