

HYVÄ ALKU KOULUTIELLE



Koulu alkaa, lapsuus jatkuu



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET EMSIN

Sisällysluettelo

Tervetuloa koulutielle 4

Harjoitellaan yhdessä koululaisen taitoja 6

Tehtävä: Koululaisen taidot 10

Kannusta pientä oppijaa 11

Tehtävä: Koululaisen elämää 14

Millainen on kiva kaveri? 15

Tehtävä: Kiva kaveri 19

Hyvät ja hankalat digilaitteet 20

Tehtävä: Hyvää digiä 24

Tarkistuslista koulun alkuun 26

MLL tukee sinua 28

**Kiitos Mannerheimin Lastensuojeluliiton
yhteistyökumppaneille**



ALLI
PAAS KIVEN
SÄÄT Ö



Hyvä vanhempi

Lapsesi aloittaa koulun pian.

Se on hieno asia, mutta myös suuri muutos.

Esikoulussa lapsi on jo oppinut asioita,
joita täytyy osata koulussa.

Olette ehkä keskustelleet koulusta ja
harjoitelleet koululaisen taitoja myös yhdessä.
Silti teillä voi olla paljon kysymyksiä koulusta.

Tässä oppaassa on tietoa vanhemmille.

Oppaassa on myös tehtäviä,
jotka auttavat sinua ja lastasi
valmistautumaan koulun alkuun.
Haluamme, että ekaluokkalainen
tuntee oppimisen iloa koulussa.

Vaikka moni asia muuttuu,
moni myös säilyy samana.

Ekaluokkalainen on yhä lapsi.

Hän saa olla pieni ja leikkiä vielä kauan.

Tervetuloa koulutielle!

Milla Kalliomaa
Pääsihteer



Tervetuloa koulutielle!

- Mitä taitoja koululainen tarvitsee?
- Mistä asioista perheen täytyy sopia yhdessä, jotta ekaluokkalainen pärjää?
- Millaisia ovat hyvät digitaidot, entä kaveritaidot?
- Mitä lapsi voi tehdä, jos hän on yksin kotona ja hänellä on paha mieli?

Näitä asioita täytyy miettiä, kun lapsi aloittaa koulun.

Tässä oppaassa on tehtäviä, jotka liittyvät kouluun valmistautumiseen. Tehkää tehtäviä yhdessä lapsen kanssa.

Tähän voit piirtää itsesi ekaluokkalaisena.



Tietoa aikuiselle

Harjoitellaan yhdessä koululaisen taitoja

*Kun koulu alkaa,
lapsen elämä muuttuu.
Ekaluokkalaisten täytyy olla itsenäinen.
Lue, mitä taitoja koululainen tarvitsee
ja miten voit tukea lastasi.*

Koulussa täytyy olla omatoiminen.
Koululainen pukee itse ulkovaatteet
ja huolehtii koulurepusta ja muista tavaroista
sekä monista asioista.
Hän on ehkä yksin kotona
aamulla ennen koulua tai päivällä koulun jälkeen.
Kannusta ja opeta lasta
harjoittelemaan koululaisen taitoja.
Lapsi oppii, kun saa tehdä itse.

Muistakaa!

**Kaikkea ei tarvitse osata heti.
Aikuinen voi aina auttaa lasta,
ja voitte harjoitella yhdessä erilaisia taitoja.**

Lapsi tarvitsee aikaa

Koulun alku on usein hauskaa aikaa.
Se voi olla myös vaikeaa aikaa.
Koulu voi kuormittaa ja rasittaa lasta paljon.
Hän voi olla väsynyt ja kiukkuinen koulun takia.
Aikuinen voi auttaa lasta vaikeissa tilanteissa.

On tärkeää, että teillä on yhteisiä hetkiä,
jolloin ei ole yhtään kiire.
Juttele lapsen kanssa.
Kerro, että kaikista asioista saa puhua
ja kaikki tunteet ovat oikein.





Rauhoita tilanne

Tuntuuko, että lapsi on aina myöhässä tai siirtymiset tilanteesta toiseen ovat vaikeita? Varmista, että lapsi herää aamulla tarpeeksi aikaisin ja ehtii tehdä aamun toimet rauhassa. Myös iltatoimiin täytyy olla tarpeeksi aikaa. Jutelkaa päivän asioista ennen kuin lapsi menee nukkumaan. Silloin hän voi nukahtaa rauhassa.

Kuvalista voi auttaa lasta toimimaan. Kun asiat toistuvat samalla lailla joka päivä, ne on helpompi muistaa ja tehdä.

Perheen säännöt

Miten perheessänne toimitaan eri tilanteissa? Suunnitelkaa yhdessä perheen omat säännöt ja kirjoittakaa ja kuvittakaa ne. Laittakaa säännöt näkyvään paikkaan kotona.

Säännöissä voi lukea ohjeita ja ideoita, mitä lapsi voi tehdä esimerkiksi, jos:

- **Olo on kyllästynyt tai ikävä.**

Mitä lapsi voi tehdä, jos hänellä ei ole tekemistä yksin kotona tai häntä pelottaa?

Mitä asioita hän voi tehdä?

Keneen hän voi olla yhteydessä?

- **Kotiavain unohtuu tai ovikoodi ei toimi.**

Mistä saa lapsi apua tai minne hän voi mennä?

- **Vaatteet kastuvat tai likaantuvat.**

Missä on lisää vaatteita?

- **Kaveri pyytää kylään, mutta asiasta ei ole sovittu.**

Mistä asioista pitää sopia etukäteen?

Tehdään yhdessä

1 Tehtävä | Koululaisen taidot

Mitä minä osaan jo?

Kokeilkaa yhdessä ja merkitkää ruutuun, mitkä asiat lapsi jo osaa.

- Osaan avata vetoketjun.
- Osaan sitoa kengännauhat.
- Osaan avata kotioven avaimella.
- Osaan leikata paperia saksilla.
- Osaan voidella leivän.
- Osaan kuoria perunan.
- Osaan avata juomapurkin ja kaataa juomaa lasiin.
- Osaan pyytää aikuiselta apua, jos jokin asia on vaikea koulussa.
- Osaan kulkea turvallisesti koulumatkani.

Tehkää yhdessä ekaluokkaisen aamulista.

Milloin täytyy herätä?

Mitä täytyy tehdä ennen kouluun lähtöä?

Kiinnittäkää ekaluokkalaisen aamulista esimerkiksi jääkaapin oveen.

Vinkki: Voit tulostaa Koululaisen aamu -listan osoitteessa mll.fi/aamulista.

Tietoa aikuiselle

Kannusta pientä oppijaa

Vanhemman asenne vaikuttaa paljon siihen, mitä lapsi ajattelee koulusta.

Onko oppiminen hauskaa, onko koulunkäynti tärkeää?

Lue, miten voit kannustaa lasta.

Näytä, että olet kiinnostunut lapsen koulunkäynnistä.

Kysy, millaista koulussa on ja mitä siellä tehdään.

Kehu lasta, kun hän yrittää tehdä jotain tai onnistuu hyvin.

Älä vaadi lapselta liikaa.

Älä hauku lasta, jos hän ei onnistu.

Kannusta lasta kertomalla, että säännöllisen harjoittelun avulla voi oppia vaikeitakin asioita.

Kun toimit näin, lapsi uskoo, että hän voi oppia uusia asioita.

Jokainen lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii omaan tahtiinsa.

Aikaa leikille

Ekaluokkalainen on vielä pieni. Koulu ei saa viedä kaikkea aikaa, vaan lapselle pitää olla aikaa, jolloin hän voi leikkiä mitä haluaa tai vain olla rauhassa.

Lapsella voi olla myös ohjattu harrastus. Harrastus voi antaa iloa ja uusia taitoja. Pienen lapsen ei ole kuitenkaan pakko harrastaa.

Aikuisten yhteistyö tukee lasta. Opettaja on usein tärkeä ihminen lapselle. Hän voi myös tietää lapsesta asioita, joita muut aikuiset eivät tiedä. Lapsi voi käyttäytyä eri lailla kotona ja koulussa. Sinä tiedät lapsen vahvuudet ja heikkoudet sekä sen, millainen lapsi on kotona. Opettaja tietää esimerkiksi, miten lapsi oppii tai millainen hän on ryhmässä.

Kerro lapselle, että hän on rakas, osaa jo paljon ja oppii uutta koko ajan. Lapset ovat erilaisia. He ovat kiinnostuneita eri asioista, oppivat omalla tavallaan ja omaan tahtiinsa.



Kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää. Keskustele avoimesti lapsesi opettajan kanssa. Kerro, jos olet huolestunut jostakin asiasta tai et ymmärrä viestiä tai palautetta, jonka lapsi saa koulusta.

Kerro opettajalle esimerkiksi, jos lapsen on vaikeaa oppia tai lähteä kouluun. Aikuiset voivat yhdessä auttaa lasta. Tutustu myös muiden lasten vanhempiin. Luokan vanhemmat voivat pitää yhteyttä vaikka viestiryhmässä ja sopia yhteisiä sääntöjä lapsille.

Tehdään yhdessä

2 Tehtävä | Koululaisen elämää

Koululaisen haastattelu

Leikkikää lapsen kanssa, että sinä olet toimittaja ja haastattelet lasta. Teet jutun siitä, millaista on aloittaa koulu. Kysy lapselta kysymyksiä:

1. Mitä koulussa opetellaan?

Mikä siinä on helppoa tai kiinnostavaa?
Mikä on vaikeaa tai jännittävää?

2. Mitä taitoja sinulla on?

Missä asioissa olet hyvä?
Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

3. Mitä osaat tehdä melko hyvin?

Mitä se kertoo sinusta?

4. Mitä haluaisit osata paremmin?

Miten voisit oppia tämän asian tai taidon?

Mikä meni väärin?

Jutelkaa myös siitä, millaisia virheitä olette tehneet. Kerro, mitä sinä teit väärin, miltä se tuntui ja mitä opit. Keskusteleminen auttaa lasta ymmärtämään, että kaikki tekevät virheitä, virheet voi unohtaa ja niistä voi oppia.

Tietoa aikuiselle

Millainen on kiva kaveri?

Kaverit ovat tärkeitä.

He vaikuttavat siihen, miten lapsi kehittyy.

Lapsi viihtyy paremmin koulussa,

kun hänellä on siellä kavereita

ja hän on osa joukkoa.

Lue, miten voit tukea lasta kaveritaidoissa.

Lapsi opettelee kavereiden kanssa monia asioita: miten toinen ihminen otetaan huomioon, miten vaikeassa tilanteessa toimitaan, millaisia tunteet ovat ja miten niihin voi reagoida? Lapsi myös vertaa itseään toisiin lapsiin. Hän pohtii, millainen hän on ja mitä muut lapset ajattelevat hänestä.

Kaveritaidot kehittyvät usein hitaasti.

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea, että hän uskaltaa olla oma itsensä ja toimia toisten lasten kanssa.

Ole kärsivällinen!

Voi kestää monta vuotta, että lapsi oppii toimimaan muiden lasten kanssa. Samanikäiset kaverit ovat koululaiselle tärkeitä monella tavalla.

Näin tuet lapsen kaveritaitoja

Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät, kun oma perhe kannustaa häntä.

On tärkeää, että lapsen kanssa jutellaan ja häntä kuunnellaan, ymmärretään ja arvostetaan.

Vinkkejä:

- Näytä, että olet kiinnostunut lapsen asioista.
- Kysy lapsen päivästä, kavereista ja leikeistä.
- Kutsu lapsen kavereita kotiin.
- Keskustele lapsen kanssa myös vaikeista ja jo etukäteen.
Kysy, onko hän huomannut kiusaamista.

Mitä on kiusaaminen?

Kaverisuhteet ovat välillä vaikeita.

Lapset ovat eri mieltä asioista, ja heillä voi olla riitoja.

Onneksi kaveruus ei lopu yhteen riitaan.

Lapsen on kuitenkin hyvä oppia, miten riidan jälkeen toimitaan: pyydetään anteeksi ja sovitaan asia.

Opeta lapselle, että on väärin nimitellä tai pilkata toisia tai jättää pois joukosta. Kiusaaminen on aina väärin.

Opeta lapselle myös, että aikuiseen voi luottaa.



Lapsi voi aina kertoa sinulle, jos hänellä on vaikeuksia kavereiden kanssa.

Myös koulun täytyy ratkaista riita- ja kiusaamistilanteita. Jos kuulet, että koulussa kiusataan, kerro asiasta lapsen opettajalle.

Jos opettaja kertoo kiusaamisesta, yritä pysyä rauhallisena. Tilanne on vaikea myös vanhemmalle, mutta älä pura pahaa oloasi lapseen.

Epäiletkö, että lastasi kiusataan?

Lapsi ei kerro aina suoraan kiusaamisesta, mutta joskus siitä kertovat muut merkit.

Merkkejä voivat olla esimerkiksi nämä:

- Lapsi hymyilee vähän, on vaisu ja hiljaisempi kuin ennen.
- Lapsella on särkyjä tai kipuja, joille ei ole selvää syytä.
- Lapsi myöhästyy usein koulusta.
- Lapsen on vaikea nukahtaa tai nukkua.

Jos lapsi muuttuu, kysy asiasta.

Lapsi voi pelästyä tai nolostua.

Hän ei ehkä halua puhua asiasta, jotta et huolestu tai pety.

Korosta lapselle,

että hän voi kertoa kaikista asioista ja on aina yhtä rakas sinulle.

Jos lapsi kertoo kiusaamisesta, suhtaudu asiaan vakavasti.

Ota lapsi lähellesi ja

kuuntele häntä rauhallisesti.

Kysy lapselta:

Mitä on tapahtunut?

Miten tilanne alkoi?

Ketkä olivat mukana tilanteessa?

Mitä he sanoivat tai tekivät?

Mitä sinä teit?

Miltä sinusta tuntuu?

Auttoiko kukaan?

Tietääkö opettaja asiasta?

Kerro lapselle,

että kiusaaminen loppuu

ja sinä autat lastasi.

Tehdään yhdessä

3 Tehtävä | Kiva kaveri

Keskustellaan kavereista

Juttele lapsen kanssa:

- Millainen on kiva kaveri?
- Miten toimit, jos haluat leikkiä toisen kanssa?
- Mitä sanot, jos joku tekee tai sanoo jotain ikävää?
- Miten toimit, jos toista lasta kiusataan?
- Uskallatko puolustaa lasta, jota kiusataan?
Se on tosi rohkeaa!
- Kenelle aikuiselle voit kertoa kiusaamisesta?

Kaveritaitoja tarvitsee koko elämän ajan!

Hyvät ja hankalat digilaitteet

Digilaitteista on monenlaista hyötyä ja iloa, mutta niistä voi tulla myös ongelmia. Vanhemman on tärkeä opastaa lasta turvalliseen ja myönteiseen median käyttöön.

Kun koulu alkaa, monessa perheessä mietitään, tarvitseeko lapsi oman puhelimen. Uusien virallisten digisuositusten mukaan 6–13-vuotiaalle ei suositella älypuhelinta.

Hyvä vaihtoehto voi olla kellopuhelin tai puhelin, jolla voi soittaa mutta jossa ei ole nettiä. Mitä myöhemmin lapsi saa oman puhelimen, sen pidempään hän ehtii harjoitella digilaitteiden käyttöä yhdessä aikuisen kanssa.

Jos lapsi saa oman digilaitteen, opetelkaa sen käyttöä yhdessä. Tarkistakaa yksityisyysasetukset ja huolehtikaa sovellusten ikärajoista. Estäkää maksulliset palvelut.

Jutelkaa säännöllisesti

Kysy lapselta, mitä hän tekee digilaitteilla. Mistä ohjelmasta tai pelistä hän pitää?

On vanhemman tehtävä opastaa lasta, niin että lapsi osaa käyttää laitteita ja sisältöjä hyvällä, mukavalla ja turvallisella tavalla. Sinun täytyy tietää, mitä lapsi tekee laitteilla. Keskustelkaa laitteista ja sisällöistä ja harjoitelkaa laitteiden ja median käyttöä yhdessä.

Kerro lapselle, että hänen täytyy kertoa sinulle aina näistä asioista:

- häiritsevä sisältö internetissä tai sosiaalisessa mediassa
- outo yhteydenotto tai viesti esimerkiksi lapsen puhelimesta.

Opeta lapselle myös, miten hän tunnistaa kiusaamisen netissä. Tällaista kiusaamista ovat esimerkiksi ikävät viestit ja se, että joku poistetaan viestiryhmästä.

Perheen omat digisäännöt

Digilaitteet eivät saa viedä liikaa aikaa.

Aikuisen täytyy varmistaa,

että lapsi ei viettä liikaa aikaa ruutujen ääressä.

Silloin aikaa on myös yhdessäoloon, ulkoiluun, liikuntaan, läksyihin, leikkiin ja lepoon.

Sopikaa perheen yhteiset digisäännöt, niin arki on helpompaa.

Sopikaa esimerkiksi näistä asioista:

- Ruokapöydässä ei käytetä laitteita.
- Ennen nukkumaanmenoa ei katsota vauhdikkaita videoita tai pelata pelejä. Niistä tulee levoton olo, ja silloin on vaikea nukahtaa.
- Mitä digilaitteilla tehdään? Mikä on hyvää tekemistä, mikä huonoa?
- Kuinka paljon digilaitteita käytetään?

Keskustelkaa myös siitä,

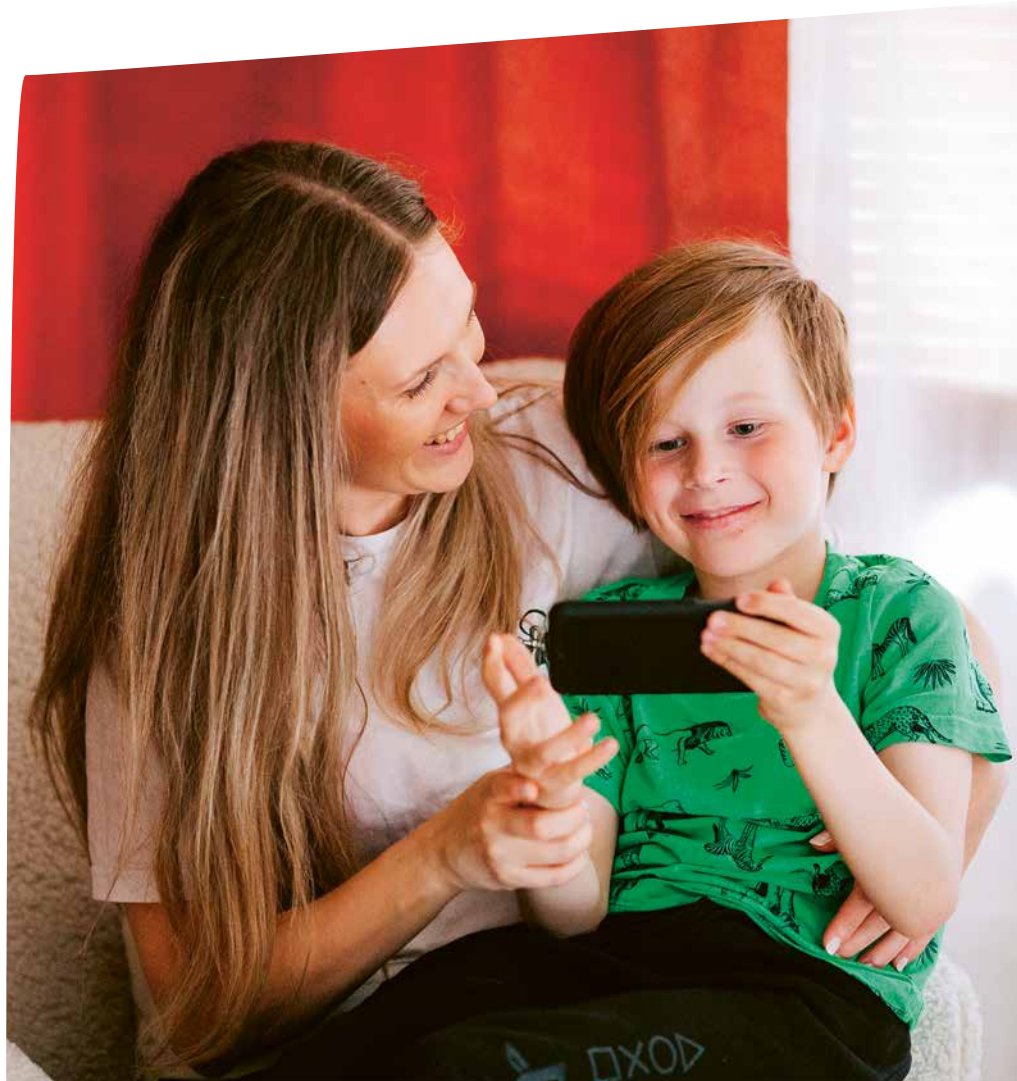
mitä haittaa liiasta ruutuajasta on.

Suosittelujen mukaan 6–10-vuotiaille sopiva ruutu-aika on enintään tunti päivässä.

Millaista mallia sinä näytät lapsellesi?

Aikuisen täytyy näyttää mallia, miten laitteita käytetään järkevästi.

Digilaitteiden käytöstä voi tulla esimerkiksi väsynyt ja levoton olo, ja silloin kavereiden kanssa voi tulla riitoja helpommin. Mikä on ruutuajan vaihtoehto, eli mitä muuta kivaa tekemistä keksitte lapselle? Suunnitelkaa ja kirjoittakaa perheen digisäännöt. Kiinnittäkää ne näkyvään paikkaan kotona.



4 Tehtävä | Hyvää digiä

Digitutkijat

Tutustukaa yhdessä kodin digilaitteisiin.

Mitä toimintoja ja sisältöjä niissä on?

Keskustelkaa siitä,

millaisia asioita ei kannata klikata.

Harjoitelkaa turvallisuuden vuoksi myös puhelimen käyttöä, vaikka lapsella ei olisi omaa puhelinta.

Soittakaa testipuhelu vaikka sukulaiselle.

Lapsen on myös hyvä tietää hätänumero 112 ja miten hätäkeskukseen soitetaan.

Jutelkaa, millaisia yhteydenottoja ja viestejä puhelimeen voi tulla.

Muista! Koulumatkalla täytyy olla tarkkana.

Laitteita ei kannata käyttää liikenteessä lainkaan.

Ruutupulmia

Pohtikaa lapsen kanssa,

mitä näissä yllättävissä tilanteissa voi tehdä:

- Katsot telkkarista tai puhelimelta jotain, mitä sinulla ei ole lupa katsoa. Näet pelottavan asian.
- Pelaat, vaikka peliaika on jo täynnä ja läksyt tekemättä.

- Viestittelet kaverin kanssa, ja yhtäkkiä kaveri sanoo sinulle inhottavasti.

Mitä kuuluu, koululainen?

Ekaluokkalaisen jokaisessa päivässä on hyvä olla muutakin kuin ruutuaikaa.

Kysy lapselta kysymyksiä ja kuuntele häntä,

niin tiedät, onko lapsen elämä tasapainoista.

Ottakaa tavaksi yhteinen juttuhetki joka päivä.

Kysy lapselta esimerkiksi:

- Mitä teit ulkona?
- Kenen kanssa leikit?
- Naurattiko sinua jokin asia?
- Itkettikö sinua jokin asia?
- Juoksitko, pyöräilitkö tai kiipeilitkö?
- Opitko jotain uutta?

Lopuksi kiitä lasta:

Kiitos, kun kerroit päivästäsi!



Tarkistuslista koulun alkuun

Koululaisen arki lähtee sujuvasti käyntiin,
kun sovitte nämä asiat yhdessä lapsen kanssa.

1. Aamu

Mitä kaikkea aamulla täytyy tehdä?

2. Koulumatka

Harjoitelkaa turvallinen reitti
ja käykää läpi vaaralliset paikat.

3. Läksyt

Missä ja milloin ne tehdään?
Auta lasta läksyissä ja tarkista, hän tekee läksyt.

4. Ruoka

Muistuta, että lapsi syö aamu- ja välipalan.
Kannusta, että hän syö lounaan koulussa.
Syökää yhdessä säännöllisesti.

5. Vapaa-aika

Mitä voi lapsi tehdä aamulla ja iltapäivällä?
Sopikaa digilaitteiden käytöstä
ja kotiintuloajoista.

6. Kaverit

Millaisia kavereita lapsella on?
Kysy kavereista ja kutsu heitä kylään kotiin.
Tutustu muihin vanhempiin,
ja sopikaa yhteisistä säännöistä.

7. Uni

Huolehdi, että lapsi nukkuu tarpeeksi ja jaksaa hyvin.

8. Huolet ja pelot

Kerro, että lapsi voi puhua sinulle ihan kaikesta.
Neuvo, miten sinut tavoittaa, kun et ole kotona.

9. Turvallisuus

Sopikaa, missä lapsi saa kulkea,
mitä hän saa tehdä yksin
ja mitä kodinkoneita hän saa käyttää.
Sopikaa, että lapsi käyttää pyöräilykypärää aina kun pyöräilee
ja heijastinta aina, kun on pimeää.

Tehkää lista tärkeistä tiedoista
ja kiinnittäkää se näkyvälle paikalle kotona.
Tallenna tärkeät numerot ja ohjeet myös lapsen reppuun ja
puhelimeseen.

Opetelkaa hätänumero 112

Millaisessa tilanteessa täytyy soittaa
hätänumeroon 112?

Harjoitelkaa yhdessä hätäpuhelia:
yksi soittaa puhelun, toinen vastaa siihen.

MLL tukee sinua

Haluatko keskustella?

Juttuseuraa vanhemmalle

MLL:n Vanhempainpuhelin ja chat ovat auki arkipäivinä ja joinakin iltoina.

Palvelut ovat ilmaisia, eikä sinun tarvitse kertoa nimeäsi.

Ota yhteyttä, kun haluat puhua toisen aikuisen kanssa luottamuksellisesti.

- Vanhempainpuhelin: **0800 92277**
- Chat tai nettikirje: mll.fi/vanhempainpuhelin

Juttuseuraa lapselle

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin on auki joka päivä.

Puhelinnumero on: **116 111**.

Lapsi voi soittaa tähän numeroon, jos hän haluaa jutella turvallisen aikuisen kanssa. Numero kannattaa tallentaa lapsen puhelimeen.

Puhelu on ilmainen, eikä lapsen tarvitse kertoa nimeään. Puhelimessa voi jutella kaikista asioista.

Etsitkö tietoa?

MLL:n verkkosivuilta löydät tietoa erilaisiin tilanteisiin. Sivut eivät ole selkokielellä.

Vinkkejä koulun aloitukseen:

→ mll.fi/koulualkaa

Tietoa lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta sekä tukea lapsiperheen arkeen:

→ mll.fi/vanhempainnetti

Tietoa kiusaamistilanteisiin ja vinkkejä kaveritaidoista:

→ mll.fi/kiusaaminen

→ mll.fi/kaveritaitoja

Vinkkejä ja materiaaleja mediataitojen tueksi:

→ mll.fi/lapsetjamedia

→ mll.fi/ensimmainenpuhelin

→ mll.fi/pelikasvatus

Toimintaa lähelläsi

MLL:n paikallisyhdistykset tarjoavat toimintaa, tapahtumia ja tukea perheille.

Katso, mitä sinun alueeltasi löytyy:

→ mll.fi/yhdistyshaku

Haluatko olla lasten ja perheiden puolella?

Liity MLL:n jäseneksi tai tee lahjoitus.

→ mll.fi/jaseneksi

→ mll.fi/lahjoita

Valitse terveellisiä välipaloja



Kasvikset maistuvat välipaloissa

Koululainen tarvitsee maukkaita ja terveellisiä välipaloja, jotta hän jaksaa touhuta ja harrastaa. Lisäämällä kasvien määrää lautasella tuet lapsen terveellistä kasvua ja kehitystä. Kokeilkaa yhdessä lettunaamoja ja täysjyväisiä kaurasydänleipiä. Samalla voit ohjata lasta uusien kasvien maisteluun. Ei ole tärkeää syödä isoja määriä, vaan riittää, että lapsi tutustuu hänelle vieraisiin kasviksiin, ja totuttelee uusiin makuihin.

Kaurasydänleivät

Voitele täysjyväinen kaurasydänleipä kasvipohjaisella levitteellä. Valitse päälle seuraavista haluamiasi: avokadoa, maissia, pensasmustikoita, salaattia, tomaattia, raejuustoa ja auringonkukansiemeniä. Syö lisäksi pieni kourallinen pähkinöitä ja juo lasi maitoa tai kasvijuomaa.

Vinkki vanhemmille!

Paloittele kasvikset yhdessä lapsen kanssa, niin hän oppii veitsen käyttöä. Voitte paloitella kasvikset rasiaan jääkaappiin jo edellisenä päivänä.



VALITSE
AINA
TÄYSJYVÄÄ!

Lettuhymiöt

Laita pinaatti- ja porkkanalettuja lautaselle. Lämmitä mikrossa vajaa minuutti. Kokoa paloitetuista kasviksista letuille naamoja ja eläinhahmoja. Syö lisäksi haluamasi hedelmä ja juo lasi maitoa tai kasvijuomaa.

Vinkki vanhemmille!

Lettunaamojen kokoamiseen saa kivoja lantteja ja paloja seuraavista kasviksista: porkkana (eri värisiä), kirsikkatomaatti, kurkku, banaani, viinirypäle, avokado, ananas, omena, varsiselleri, pensasmustikka, oliivi, kukkakaali. Lisäksi voi käyttää siemeniä, pähkinöitä, herneitä, kikherneitä, tölkipapuja, ituja ja yrttejä.



Löydä lisää reseptejä
lidl.fi/reseptit

PILKO
VALMIIKSI
YHDESSÄ!



Tilitämme
jokaisesta myydyistä
kellopuhelimesta
5 € MLL:lle *

Jännän äärellä, muttei jännittäen

Koulunaloittaja kohtaa niin paljon uutta. Reittejä ja kavereita, läksyjä ja lukkareita.

Vaikka uuden äärellä on aina jännää, jännittäminen ei ole tarpeellista.

Kun reviiiri laajenee, koululaisen ja kotijoukkojen yhteys pysyy – helpolla ja turvallisella puhelimella.

Lapsen ensimmäiseksi laitteeksi suosittelemme kellopuhelin tai ensipuhelinlaite.

- Ei pääsyä nettiin tai someen
- GPS näyttää sinulle lapsesi sijainnin
- Koulutilassa laite ei piippaa oppitunnilla
- Sinä päätät numerot, joista lapsellesi voi soittaa

Elisan suosituimmat ensilaitteet



ZTE
K1 Pro
kellopuhelin



Xplora
Xgo3 2nd Gen
kellopuhelin



Xplora One
Lasten turvallinen
ensipuhelin



Spacetalk
Adventurer 2
kellopuhelin



Kellopuhelin
ja liittymä
edullisesti
pakettihintaan!

Lisätiedot ja hinnat
Elisan myymälästä ja
elisa.fi/ml

Tule tutustumaan käteviin ensilaitteisiin Elisan myymälässä tai netissä. Varmistetaan yhdessä, että jännän äärellä ei tarvitse jännittää – sen kummemmin koululaisen kuin sinunkaan!

elisa.fi/ml

*Kellopuhelimista tilitetyillä rahoilla tuetaan lasten ja nuorten digihyvinnoin edistämistä mm. MLL:n Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin toimintaa.

elisa

Hyvä alku koulutielle

Koulun aloitus on jännittävää aikaa
ekaluokkalaiselle ja koko perheelle.

Tässä Mannerheimin Lastensuojeluliiton oppaassa
on tietoa, vinkkejä ja tehtäviä.

Niiden avulla ekaluokkalaisen perhe
voi valmistautua yhdessä koulun alkuun.

mll.fi



Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki

Kuvat: Krista Luoma

Ulkoasu: Hahmo Design Oy

Taitto: Nina Räisänen

Paino: PunaMusta, 2026



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO