



Koulu alkaa, lapsuus jatkuu



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET EMSIN

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki
mll.fi

Kuvat: Jani Laukkanen, Krista Luoma, Nina Kaverinen
Ulkoasu: Hahmo Design Oy
Taitto: Nina Räisänen
Paino: PunaMusta, 2026

Kiitokset

yhteistyökumppaneille



ALLI
PAASIKIVEN
SÄÄTIÖ



Hyvä vanhempi

Kohta on se jännittävä hetki, kun lapsesi astuu koulutielle. Eskarista on saatu hyvät eväät, ja teillä kotonakin on ehkä jo harjoiteltu tulevaa varten. Silti moni asia voi vielä mietityttää.

Olemme koonneet tähän oppaaseen tietoa, vinkkejä ja tehtäviä, joiden avulla voitte yhdessä lapsen kanssa valmistautua isoon muutokseen.

Monenlaista tukea arkeen saat myös MLL:n Vanhempainnetistä, Vanhempainpuhelimesta ja chatista. Tiedot löydät oppaan lopusta.

Koulun alku tuo tullessaan hauskoja hetkiä oivallusten ja uuden oppimisen äärellä. Samalla lapsuus leikkeineen saa jatkua vielä pitkään. Ihanaa koulun alkua ekaluokkalaisellenne ja teille koko perheelle!

Milla Kalliomaa, pääsihteeri
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Tervetuloa koulupolulle!

Mitä arjen taitoja olisi hyvä hallita, kun koulu alkaa? Mistä kaikesta pitää muistaa sopia? Millaiset eväät lapsi tarvitsee luoviakseen turvallisesti digimaailmassa ja kaverisuhteissa? Entä mitä tehdä, jos on yksin kotona ja tulee huoli tai harmitus?

Polun varrella on kouluarjen eri puoliin liittyviä pieniä tehtäviä, jotka

löydätte tämän oppaan sivuilta. Tehkää niitä yhdessä ja jutelkaa lasta mieltäytyttävistä kysymyksistä.

Kun kukin aihe on käsitelty ja olette tehneet ainakin yhden siihen kuuluvan tehtävän, lapsi saa värittää reitin seuraavalle rastille. Perillä odottaa koulun piha!

Ota ensimmäinen askel!

1 Rasti

Turvaa arjen taidoista, s. 6

- Mitä minä jo osaan?
- Turvallinen koulumatka
- Ekaluokkalaisten aamulista

2 Rasti

Kannusta pientä oppijaa, s. 10

- Koulutulokkaan haastattelu
- Kurjat, kehittävät mokat

3 Rasti

Kivaksi kaveriksi, s. 13

- Jutelkaa kaveruudesta
- Kaveritaitokyykky

4 Rasti

Tasapainoa digiarkeen, s. 16

- Luuritutkijat
- Ruutupulmia
- Mitä kuuluu, pikkukoululainen?

Onnea, olet valmis kouluun!

Tähän voit piirtää itsesi uutena ekaluokkalaistenä.



Turvaa arjen taidoista

Koulun alku merkitsee lapselle uudenlaista, itsenäisempää arkea. Aamuisin ja iltapäivisin voi olla hetkiä, jolloin lapsen on pärjättävä jonkin aikaa itseksensä.

Koulussakin tarvitaan omatoimisuutta. Pitää osata pukea ulkovaatteet ja pitää huolta repusta ja muista

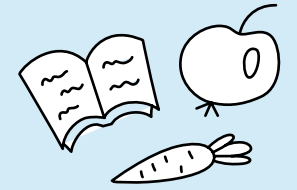
omista tavaroista. Kun lapsi luottaa selviytyvänsä ja tietää miten toimia, voimia jää koulutyölle ja uuden oppimiselle.

Erlaisia arjen tilanteita on hyvä ennakoida ja harjoitella. Lapsi oppii, kun saa tehdä itse. Vanhempana voit seurata vierellä ja opastaa tarvittaessa.

Muista! Kaikkea ei tarvitse osata heti. Pieni koululainen kaipaa vielä pitkään aikuisen apua, tukea ja lämmintä läsnäoloa.



1 Rasti - Yhdessä



Mitä minä jo osaan?

Käykää lista lapsen kanssa läpi ja kokeilkaa taitoja. Osaako lapsi...

- ...sulkea ja avata vetoketjun
- ...sitoa kengännauhat
- ...käyttää kotiaivainta ja avata oven myös sisäpuolelta
- ...leikata paperia saksilla
- ...voidella leivän
- ...kuoria perunan
- ...avata maito- tai mehupurkin ja kaataa juoman lasiin
- ...pyytää apua aikuiselta, jos jokin koulussa on hankalaa?

Mikä on jo hyvin hallussa? Entä mitä pitäisi vielä harjoitella?

Turvallinen koulumatka

Käykää lapsen oma koulumatka läpi ja harjoitelkaa sitä yhdessä. Mitä missäkin kohdassa pitää muistaa ottaa huomioon? Apuna voi käyttää MLL:n Koulumatkalla-peliä, joka opettaa turvallista liikennekäyttäytymistä ja tutustuttaa lapsen omaan lähiympäristöön. Peliä voi soveltaa koko koulumatkaan tai vaikka reittiin bussipyysäkille.

→ mll.fi/koulumatkalla

Ekaluokkalaisten aamulista

Käykää yhdessä läpi Koululaisen aamu -muistilista. Puuttuuko siitä jokin teidän aamuunne kuuluva asia? Täydentäkää lista ja kiinnittäkää seinälle. Voitte askarrella listan itse tai tulostaa sen MLL:n Hyvä alku koulutielle -sivustolta:

→ mll.fi/koulualkaa

Siirtymät yhtä sekoilua?

Herätä lapsi hyvissä ajoin ja varaa kunnolla aikaa aamu- ja iltatoimiin – häröilyvara mukaan lukien. Kuvallinen lista voi auttaa lasta ohjaamaan omaa toimintaansa. Rutiini vahvistuu, kun asiat tekee aina samassa järjestyksessä. Yöunille taas on helpompi rauhoittua, kun päivän asioista on ehditty jutella vaikka iltapalapöydässä.

Ota tunteet vastaan

Koulua aloitteleva lapsi on usein innostunut ja utelias, mutta päivän kuormitus voi välillä purkautua koto- na kiukkuna tai haluna olla ihan pieni.

Kuuntele lasta herkällä korvalla. Kiireettömät yhteiset hetket ja avoin keskustelu auttavat pääsemään jyväl- le siitä, mitä pienessä mielessä liik- kuu. Muistuta, että kaikesta voi jutella ja kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Kun niistä kertoo, aikuinen voi auttaa.

Perheen pelisäännöt

Mitkä tilanteet vaativat soittoa van- hemmalle ja mitkä eivät? Sopikaa, miten teillä toimitaan.

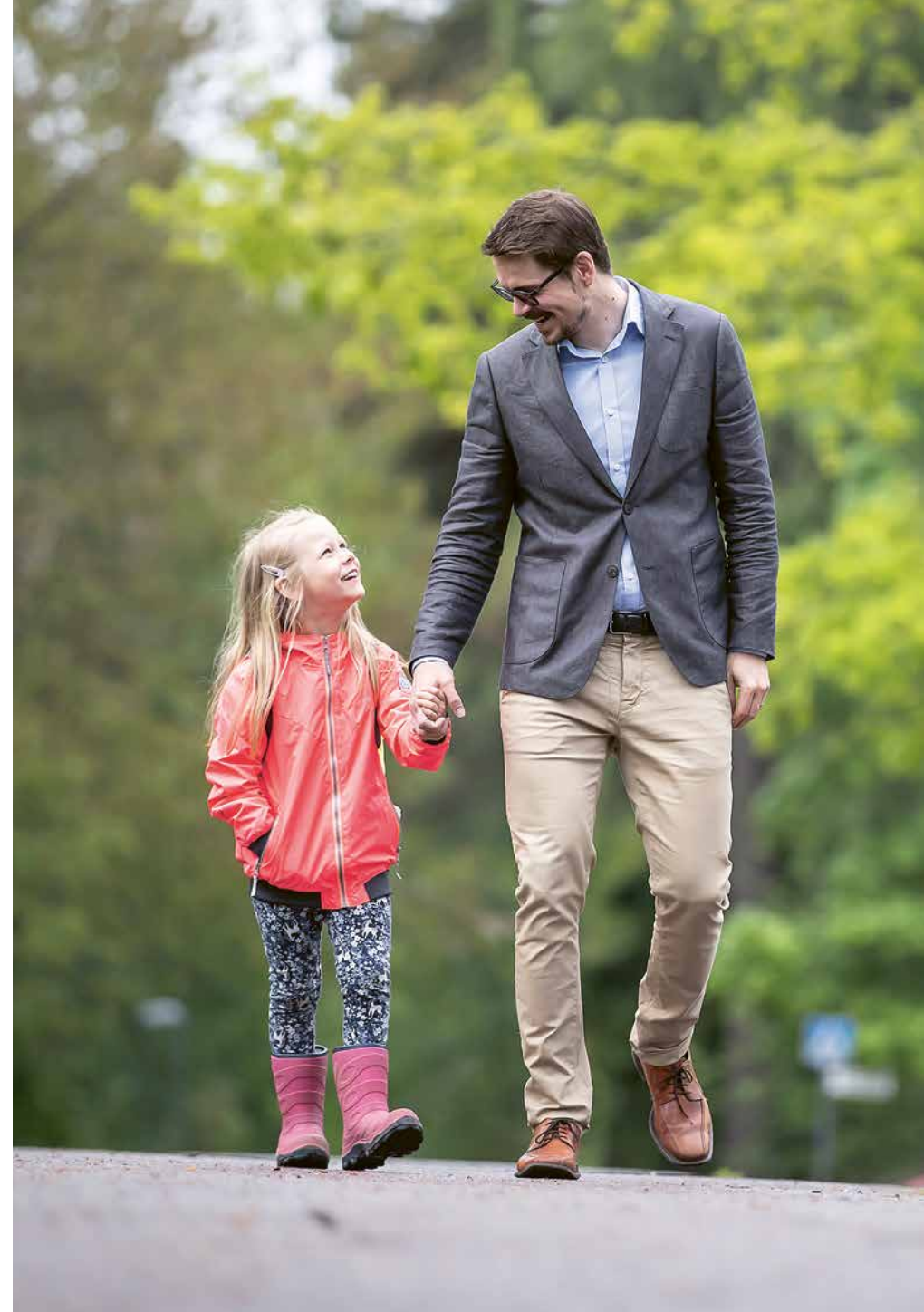
- Koulun jälkeen on tylsää tai yksinäistä. Millaista tekemistä voisi keksiä näihin hetkiin? Entä jos huolestuttaa tai pelottaa? Kirjoittakaa tai piirtäkää asiat lapulle ja kiinnittäkää se sopivaan paikkaan kotona.
- Avaimet ovat hukassa tai lukko tai ovikoodi ei toimi, kun lapsi on lähdössä kouluun tai tulossa sieltä.
- Lapsi astui koulumatkalla lätäkköön ja sukat kastuivat.
- Kaveri pyytää kylään koulun jälkeen, mutta siitä ei ole etukäteen sovittu.
- Lapsi on syönyt välipalan, mutta vielä tekisi mieli herkkuja.

Harjoitelkaa hätäpuhelua

Jutelkaa siitä, millaisessa tilanteessa hätänumeroon soitetaan. Soittakaa puhelu leikisti: toinen on soittaja, toi- nen hätäkeskuksen päivystäjä. Mitä kumpikin voisi sanoa?

Aikuinen kuulolla!

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin **116 111** päivystää maksutta joka päivä. Lapsi voi soittaa numeroon ihan mistä tahansa asiasta, vaikka jos yksin ollessa on tylsää. Voitte testata soittoa yhdessä. Numeron voi myös tallentaa kellopuhelimeen.



Kannusta pientä oppijaa

Vanhemman myönteinen asenne osoittaa lapselle, että koulunkäynnillä on merkitystä. Näytä, että olet kiinnostunut lapsen koulupäivistä, oppimisesta ja läksyistä. Kannusta ja kysele, kehu onnistumisista ja hyvästä yrityksestä.

Jokainen lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii omaan tahtiinsa. Uudet taidot karttuvat välillä hitaasti, välillä harppauksin. Yksilölliset erot lasten taidoissa tai keskittymiskyvyssä saattavat koulun alussa korostua, mutta tasoittuvat ajan myötä. Lapselta ei kannata vaatia sellaista, mihin hän ei ole kypsä.

Vanhemman tuella lapsi oppii sietämään myös epäonnistumisia. Ei haittaa, jos jokin ei suju heti. Säännöllinen harjoittelu vie aina eteenpäin. Rohkaiseva puhe tukee lapsen myönteistä sisäistä puhetta ja uskoa omaan kykyyn oppia.

Jokainen lapsi kasvaa, kehittyy ja oppii omaan tahtiinsa.

Aikaa vapaalle leikille

Ekaluokkalainen on vielä pieni lapsi, joka tarvitsee myös leikkiä ja ohjamatonta vapaa-aikaa. Vapaa leikki on hyvää vastapainoa koulutyölle.

Lapsi ei välttämättä tarvitse ohjattua harrastusta, mutta jos sellainen kiinnostaa, voitte yhdessä etsiä sopivaa harrastusta kokeiltavaksi. Säännöllinen harrastus voi opettaa pitkäjänteisyyttä, mutta muista, että sen tulisi olla ilon lähde, ei pakko.

Aikuisten yhteistyö tukee lasta

Opettajasta tulee usein lapselle tärkeä ihminen. Kun vanhempi suhtautuu kouluun myönteisesti, lapsen on helpompi sopeutua uuteen arkeen ja kiinnittyä koulun aikuisiin.

Avoin ja asiallinen vuorovaikutus lasta kasvattavien aikuisten kesken tasoittaa ekaluokkalaisen koulutietä. Vanhempi tuntee lapsensa vahvuudet ja heikkoudet ja huolehtii kotiarjesta. Opettaja puolestaan näkee, miten lapsi oppii ja toimii ryhmässä.

Joskus lapsi käyttäytyy koulussa eri tavalla kuin kotona. Koulusta tuleva palaute voi herättää vanhemmassa ristiriitaisia tunteita. Avoin keskustelu auttaa selvittämään, mistä on kysymys.

Jos huomaat kotona, että lapsella on vaikeuksia oppia tai kouluun lähtö on hankalaa, ota asia puheeksi opettajan kanssa, niin lasta voidaan auttaa mahdollisimman varhain.

Vanhempien verkostoista voimaa

- Tutustu muiden lasten vanhempiin. Luokan vanhemmat voivat pitää yhteyttä vaikkapa viestiryhmissä.
- Sopikaa yhteisiä pelisääntöjä esimerkiksi kaverivierailuihin ja synttärijuhliin.
- Keskustelkaa siitä, miten huolehditaan, ettei kukaan jää ulkopuolelle.
- Vertaistuki voi auttaa myös esimerkiksi laitteiden käytön rajaamisessa.

Kuuntelijaa vailla?

MLL:n Vanhempainpalveluista saat luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua puhelimesissa tai chatissa.

Vanhempainpuhelin

0800 92277

→ mll.fi/vanhempainpuhelin

Kerro lapselle, että hän on rakas, osaa jo vaikka mitä ja oppii uutta koko ajan.

2 Rasti – Yhdessä

Koulutulokkaan haastattelu

Leikkikää, että haastattelet lasta koulunkäynnin aloituksesta.

Kysy lapselta:

- Mitä arvelet, että koulussa opetellaan?
Mikä siinä tuntuu helpolta tai kiinnostavalta?
Entä mikä vaikealta tai jännittävältä?
- Millaisia taitoja sinulla on?
Missä asioissa olet hyvä?
Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?
- Pohdi jokin juttu, jota osaat tehdä melko hyvin.
Mistä taidoistasi tai ominaisuuksistasi se kertoo?
- Mitä haluaisit osata paremmin?
Millaisissa tilanteissa sitä taitoa voisi harjoitella ja miten?

Kurjat, kehittävät mokat

Kun ei opikaan jotain heti tai tekee virheitä, se voi harmittaa. Mitä tällaisia kokemuksia lapsi muistaa? Miten niistä on päästy yli? Voit myös kertoa oman kokemuksesi epäonnistumisesta ja siitä selviytymisestä. Entä miltä tuntui lopulta oppia jotain, mikä oli ensin vaikeaa?

Lue lisää pikkukoululaisen tarpeista ja kehitysvaiheista:

→ mll.fi/6-7

→ mll.fi/7-9



Kivaksi kaveriksi

Kaverisuhteilla on iso merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Kun lapsi kokee kuuluvansa joukkoon, hän viihtyy koulussakin paremmin.

Kavereiden kanssa lapsi opettelee toisten huomioimista, ristiriitojen ratkomista ja tunnetaitoja. Kouluikäinen peilaa kavereista myös omaa itseään: millainen olen, millaisena minut nähdään?

Kaveritaidot kehittyvät ajan ja harjoituksen myötä. Lapset tarvitsevat usein vielä aikuisten taustatukea ja kannustusta kaverisuhteissaan. Hyvä pohja sosiaalisille taidoille syntyy omassa perheessä, kun lapsen kanssa jutellaan, häntä kuullaan, ymmärretään ja arvostetaan.

Tue lapsen kaverisuhteita

- osoittamalla kiinnostusta ja kyselemällä lapsen päivästä, kavereista ja yhteisistä leikeistä
- kutsumalla lapsen kavereita kotiin
- ihmettelemällä ja pohtimalla ristiriitatilanteita yhdessä lapsen kanssa
- keskustelemalla kiusaamisesta, vaikka se ei omaa lasta juuri nyt koskisikaan.

Kinastelua vai kiusaamista?

Kaverisuhteet voivat välillä takkuilla. Tulee erimielisyyksiä ja ristiriitoja. Kun on tullut loukattua toista, pyydetään anteeksi ja sovitaan. Kaveruus ei onneksi yhteen riitaan kaadu.

Juttele lapsen kanssa siitä, miten oma käytös vaikuttaa muihin ja muiden käytös itseän. Kaikki nahistelu ei ole vakavaa kiusaamista. Nimittely, ilkkuminen ja toistuva porukasta ulos jättäminen ovat eri juttu. Kerro lapselle, että kiusaaminen on aina väärin.

Kun kaverisuhteissa tapahtuu jotain kurjaa, vanhemmat ovat lapselle tärkeä turvasatama. Kiusaamistilanteista kannattaa olla yhteydessä opettajaan, ja ne on hyvä pyrkiä ratkomaan mahdollisimman pian yhteistyössä koulun kanssa. Koulun kuuluu puuttua kiusaamiseen.

Pää kylmänä

Lasta koskevat ikävät asiat voivat olla vanhemmalle hankalia käsitellä, oli lapsi sitten tullut kiusatuksi tai kiusannut itse. Omat tunteet kannattaa tiedostaa, jotta ne eivät liikaa vaikuta tilanteen käsittelyyn. Usein tilanteet kannattaa käydä läpi jälkikäteen, kun kaikki ovat rauhoittuneet.

Ole kärsivällinen! Kaveritaidot vaativat usein vuosikausien treeniä.

Kuuntele ja tunnista merkit

Lapsi ei aina suoraan kerro kiusatuksi tulemisesta, mutta joskus siitä kertovat muut merkit:

- Lapsesta tulee hymytön, alakuloinen tai aiempaa hiljaisempi.
- Lapsella alkaa olla epämääräisiä särkyjä tai kipuja.
- Lapsi alkaa myöhästellä koulusta.
- Nukkumaanmeno on vaikeaa tai uni muuttuu levottomaksi.

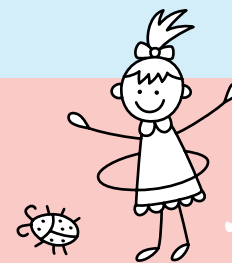
Jos huomaat muutoksia lapsen olemuksessa, kysy asiasta. Lapsi saattaa pelätä tai nolostella ikävistä asioista kertomista, koska ei halua huolestuttaa tai tuottaa pettymystä. Korosta, että lapsi voi kertoa sinulle ihan kaikesta ja on aina yhtä rakas.

Jos lapsi kertoo kiusaamisesta, suhtaudu asiaan vakavasti. Ota lapsi lähellesi ja kuuntele hermostumatta. Kysy, mitä on tapahtunut. Miten tilanne alkoi? Ketkä osallistuivat? Mitä he sanoivat tai tekivät? Mitä itse teit? Miltä sinusta tuntui? Auttoiko kukaan? Saiko opettaja tietää? Kerro, että kiusaaminen saa nyt loppua ja että sinä autat lastasi.



3

Rasti – Yhdessä



Jutelkaa kavereudesta

- Millainen on kiva kaveri?
- Miten voi tehdä aloitteen, jos haluaisi leikkiä toisen kanssa?
- Mitä voi sanoa, jos joku tekee tai sanoo jotain, mikä ei tunnu kivalta?
- Miten voi toimia, jos huomaa, että toista kiusataan?
- Uskaltaisitko asettua kiusatun puolelle? Se on tosi rohkeaa!
- Kenelle aikuiselle kertoisit kiusaamisesta?

Kaveritaitokyykky

Esitä lapselle väitteet yksi kerrallaan. Lapsi saa mennä kyykkyyyn, jos on samaa mieltä, tai jäädä pystyyn, jos on eri mieltä.

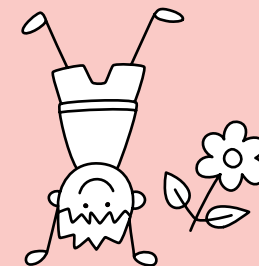
- Voin leikkiä kenen tahansa kanssa.
- Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin.
- Voin tehdä parityötä kenen kanssa vain.
- Tiedän, miten voin kysyä jotakuta leikkimään kanssani.
- Minulla on kavereita eskarissa / koulussa.

Pohtikaa: Miten voisit toimia, jos jossain kohdassa jäit pystyyn seiso-
maan? Voisiko kotoa tukea tilannetta jotenkin? Entä opettajan tai mui-
den koulun aikuisten kautta?

Kaveritaitoja tarvitsee koko elämän ajan!

Tietoa ja tukea kiusaamistilanteisiin
→ mll.fi/kiusaaminen

Lue lisää kaveritaidoista
→ mll.fi/kaveritaitoja



Tasapainoa digiarkeen

Digilaitteista on monenlaista hyötyä ja iloa. Ne viihdyttävät ja opettavat uutta. Vanhemman tärkeä tehtävä on opastaa lasta mielekkääseen, myönteiseen ja turvalliseen median käyttöön.

Koulun alkaessa oman laitteen hankinta ja yhteydenpito pienen koululaisen kanssa voi pohdituttaa perheissä. Uusien kansallisten digisuositusten mukaan 6–13-vuotiaalle ei suositella älypuhelin. Vaihtoehtoja ovat kellopuhelin tai peruspuhelin, jolla lapsi voi pitää yhteyttä läheisiin ihmisiin, mutta välttyä netin houkutusilta ja vaaroilta.

Mitä pidempään lapsen itsenäisesti käytettävän älylaitteen hankkimista voi viivästyttää, sen pidempään lapsi saa harjoitella yhdessä aikuisen kanssa digitaalisissa ympäristöissä turvallisesti ja vastuullisesti toimimista.

Jos lapsi saa oman digilaitteen, harjoitella sen käyttöä yhdessä. Tarkista yksityisyysasetukset ja huolehdi somen ja pelien ikärajoista, jotka suojaavat haitalliselta sisällöltä. Esimerkiksi maksulliset palvelut voi estää.

Juttele säännöllisesti

Kysele ja pysy kartalla, mitä lapsi käyttämillään digilaitteilla tekee. Sisältöjä on hyvä tutkailla yhdessä ja jutella lapsen kokemuksista. Eka-luokkalainen kertoo usein mielellään lempiohjelmistaan ja -peleistään. Juttutuokiot ja yhteiset hetket median parissa auttavat vanhempaa ohjaamaan lapsen digilaitteiden käyttöä.

Laitteilla tapahtuvista asioista kannattaa jutella säännöllisesti. Muistuta lasta, että häiritsevistä sisällöistä tai oudoista yhteydenotoista pitää kertoa aikuiselle.

Auta lasta tunnistamaan kiusaamisen, kuten ikävät viestit tai mahdollisista viestiryhmistä ulos sulkeminen. Miettikää, miten kiva kaveri toimii digimaailmassa.

Perheen digisäännöt

Niin pienet kuin isotkin jumittuvat helposti ruutujen ääreen. Mediankäyttöä onkin hyvä tietoisesti rajata ja ohjata lasta aktiivisesti muuhun



4

Rasti - Yhdessä

Luuritutkijat

- Tutustukaa yhdessä kodin digilaitteisiin. Millaisia toimintoja ja sisältöjä niistä löytyy? Keskustelkaa siitä, millaisia asioita ei kannata klikata.
- Turvallisuuden vuoksi on hyvä harjoitella puhelimen käyttöä, vaikka lapsella ei omaa puhelinlaite olisikaan. Soittakaa koepuhelu vaikka sukulaiselle. Lapsen on hyvä tuntee myös hätänumero 112, ja tietää miten hätäkeskukseen soitetään.
- Jutelkaa millaisia yhteydenottoja ja viestejä puhelimeen saattaa tulla.

Lue lisää:

→ mll.fi/ensimmainenpuhelin

→ mll.fi/lapsetjamedia

Muista! Koulumatkoilla lapsi tarvitsee kaiken tarkkaavaisuutensa liikenteen seuraamiseen. Laitteita ei turvallisuuden vuoksi kannata käyttää liikenteessä lainkaan.

tekemiseen. Siten aikaa jää yhdessä-ololle, ulkoilulle ja liikunnalle, läksyille, leikille ja unelle.

Sopikaa perheessä yhteiset digisäännöt. Esimerkiksi yhteisillä aterioilla vaihdetaan kuulumisia ja ollaan läsnä kasvokkain. Rauhoittuminen unille on helpompaa, kun ennen nukkumaanmenoa ei katsota virittäviä videoita tai pelata.

Ruutu aika hallintaan

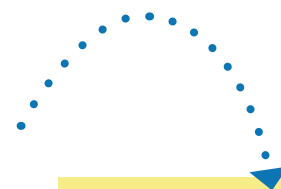
Kouluiässä television, pelikoneen, puhelimen, tabletin tai tietokoneen äärellä vietetty aika saattaa herkästi kasvaa. Kansallisten digisuositusten mukaan 6-10-vuotiaiden vapaa-aikaan suositellaan ruutu-aikaa enintään tunti päivässä. Suosituksen taustalla on tavoite arjen eri osa-alueiden tasapainosta. Silläkin on merkitystä, mitä ruutujen äärellä tehdään ja onko se ikätasoon sopivaa.

Sopikaa median äärellä vietetystä ajasta etukäteen. Ohjaa lasta aktiivisesti monipuolisen tekemisen ääreen. Ekaluokkalaisten kykyä kontrolloida omaa toimintaansa on vielä rajallinen. Auta lasta huomaamaan, mitä haittaa liiasta ruutuajasta on: ei ehdi olla kavereiden kanssa, väsyttää ja ärsyttää, tulee levoton olo ja ehkä riitojakin.

Jos yhteiset säännöt eivät riitä, ruutu-aikaa voi rajata laitteisiin asennettavilla sovelluksilla. Mieti myös, millaista mallia itse näytät laitteiden käytössä!

→ mll.fi/ruutu aika

Mieti, millaista mallia itse näytät laitteiden käytössä!



Rasti - Yhdessä



Ruutupulmia

Pohtikaa lapsen kanssa, mitä tällaisissa yllättävissä tilanteissa voisi tehdä.

- Katsot telkkarista tai puhelimelta jotain, mitä et saisi katsoa. Näet pelottavan asian.
- Pelaat peliä, vaikka peliaikasi on jo käytetty ja läksyt tekemättä.
- Viestittelet kaverin kanssa ja yhtäkkiä kaveri sanookin sinulle inhottavasti.

Mitä kuuluu, pikkukoululainen?

Ekaluokkalaisten jokaiseen päivään on hyvä mahtua muutakin kuin ruutujen äärellä istumista. Kyselemällä ja kuuntelemalla pysyt kärryillä siitä, ovatko lapsen arjen osa-alueet tasapainossa. Pyydä lasta kertomaan päivän tapahtumista:

- Mitä olet tehnyt ulkona?
- Kenen kanssa olet leikkinyt?
- Naurattiko sinua tänään jokin asia?
- Harmittiko sinua tänään jokin asia?
- Oletko tänään juossut, pyöräillyt tai kiipeillyt?
- Oletko halannut tänään jotakuta?
- Tuntuiko joku asia tänään vaikealta?
- Mitä uutta olet oppinut tänään?



Lopuksi kiitä lasta: Kiva, kun kerroit päivästäsi!



Tarkistuslista koulun alkuun

Kouluarki lähtee sujuvasti käyntiin, kun perusasioista on sovittu.

- 1. Aamu.** Muistuta lasta, mikä kaikki kuuluu aamutoimiin.
- 2. Koulumatka.** Harjoitelkaa turvallinen reitti ja käykää läpi vaaranpaikat.
- 3. Läksyt.** Missä ja milloin ne tehdään? Auta ja tarkista.
- 4. Ruokailu.** Muistuta aamu- ja välipaloista ja kannusta syömään koulussa. Syökää säännöllisesti myös yhdessä.
- 5. Vapaa-aika.** Mitä voi tehdä aamuisin ja iltapäivisin? Sopikaa laitteiden käytöstä ja kotiintuloajoista.
- 6. Kaverit.** Kiinnostu ja kysele, kutsu kylään, tutustu muihin vanhempiin ja sovi pelisäännöistä.
- 7. Uni.** Huolehdi nukkumaanmenoajoista ja lapsen jaksamisesta.
- 8. Huolet ja pelot.** Kerro, miten sinut tavoittaa. Rohkaise kertomaan ihan kaikesta.
- 9. Turvallisuus.** Muista heijastimet ja pyöräilykypärä. Sopikaa, missä saa liikkua, mitä saa tehdä yksin ja mitä kodinkoneita käyttää. Harjoitelkaa leikisti hätänumeroon soittamista, jos lapsella on laite.

Tee muistilista tärkeistä tiedoista ja kiinnitä se näkyvälle paikalle kotona. Tallenna tärkeät numerot ja ohjeet myös lapsen reppuun ja puhelimeen.

ILMOITUS

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!



PILKO
VALMIIKSI
YHDESSÄ!



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, tölkkipapuja, ituja ja yrttejä.



Löydä lisää reseptejä
[lidl.fi/reseptit](https://www.lidl.fi/reseptit)



Tilitämme
jokaisesta myydyistä
kellopuhelimesta
5 € MLL:lle *

MLL on tukenasi

Etsitkö tietoa?

Vinkkejä koulun aloitukseen:

→ mll.fi/koulualkaa

Tietoa lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta sekä tukea lapsiperheen arkeen:

→ mll.fi/vanhempainnetti

Kaipaatko keskustelukumppania?

VANHEMMALLE

Vanhempainpuhelin ja chat päivystävät maksutta arkipäivisin ja osana illoista. Palvelut ovat anonyymeja ja maksuttomia.

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

LAPSELLE

Lasten ja nuorten puhelin päivystäjä joka päivä numerossa **116 111**. Lapset voivat soittaa ja jutella maksuttomasti, nimettömästi ja luottamuksellisesti mistä tahansa asioista koulutetun aikuisen päivystäjän kanssa.

Toimintaa lähelläsi

MLL:n paikallisyhdistykset ja piirit tarjoavat monipuolista tekemistä, tapahtumia ja tukea perheille. Katso, löytyykö alueeltanne paikallistoimintaa:

→ mll.fi/yhdistyshaku

Haluatko olla lasten ja perheiden puolella?

→ mll.fi/jaseneksi

→ mll.fi/lahjoita

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 reiviiri 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/mll

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

elisa.fi/mll

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

Hyvä alku koulutielle

Koulun aloitus on aina jännittävä hetki sekä ekaluokkalaiselle että koko perheelle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on koonnut tähän oppaaseen tietoa, vinkkejä ja tehtäviä, jotka auttavat ekaluokkalaisen perhettä valmistautumaan koulun aloitukseen yhdessä.

mll.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

