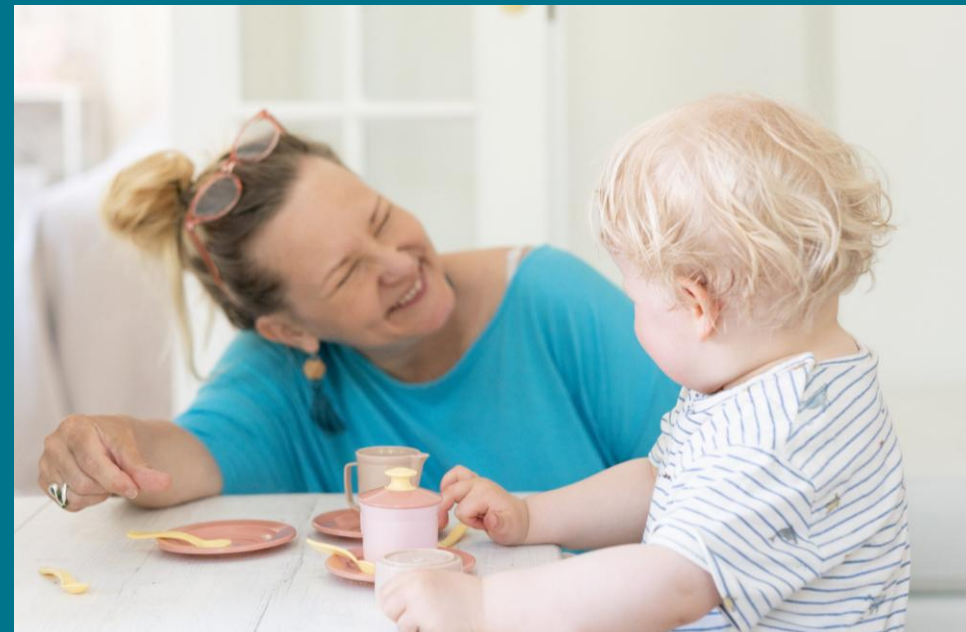


Vinkkejä perhearkeen

- syöminen, liikkuminen, lepo,
ruutuaika ja vanhemmuus

Suomen Sydänliitto / Neuvokas perhe



Tänään luvassa:

- Ruoka ja syöminen lapsiperheessä
- Liikkuminen
- Unta ja lepoa kaikille
- Ruutuaika ja sen mukanaan tuomat haasteet
- Tukea vanhemmuustaitoihin

Lapset opettelevat terveyteen liittyviä taitoja yhdessä perheen kanssa. Myös me aikuiset opettelemme näitä taitoja koko ajan.



A young girl with blonde hair is holding a spoon to her mouth, looking up. The background is a soft, out-of-focus grey.

Lisää hyviä sanoja:
kehuja, kiitosta, tykkään
susta – sanoja.
Myönteinen ilmapiiri
kotona lisääntyy ❤️

Huomaa hyvä lapsessa.
Huomaa hyvä arjessa.



Juttele vieruskaverin kanssa hetki oman
perheenne arkitavoista.

Mikä teillä toimii hyvin arjen hyvinvointiin
liittyen(syömisen, liikkumisen, levon suhteen)?
Mihin tapoihin olet tyytyväinen?

Syöminen

Syöminen lapsiperhe-arjessa

- Yhdessä syöminen on arvokasta
- Myönteinen puhe ja rento tunnelma ruokapöydän ääressä.
- Houkuttelu, rohkaisu, säännöt pöydässä, mutta ei tuputtamista tai pakkoa.
- Säännöllinen syöminen 5 x pvä (3-4 h välein) ja mahdollisimman monipuolisesti: eri värejä lautaselle vaihdellen.

Lapsi syö sitä mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua ja tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.



Kasviksia, hedelmiä tai marjoja oman kouran kokoinen annos joka ruualla, on hyvä tavoite.

Lohkotut palat ja sormikasvikset houkuttelevat.

Innosta ja kehu lasta ruuan valmisteluun osallistumisesta.



syö 5–6
kourallista
kasviksia
päivässä

neuvokasperhe.fi
Yksi elämä - ruokaa perheelle

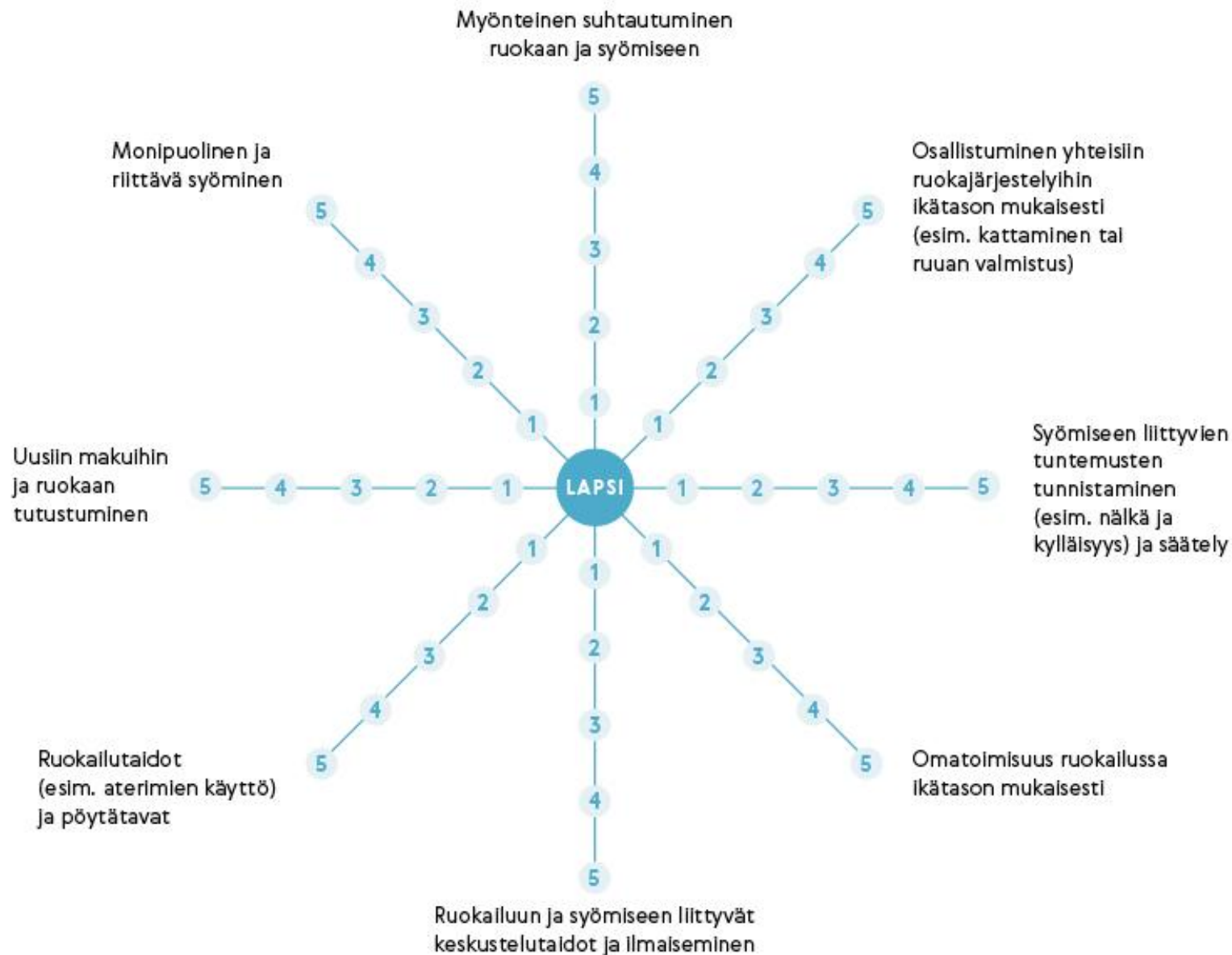


Nirsoilua ja valikoivaa syömistä? Vai ruokarohkeuden opettelua?



- Osa ihmisistä on "supermaistajia". Maku-aistimukset ovat heillä voimakkaampia kuin toisilla.
- Jos lapsella on "En tykkää" -puhetta, sivuuta se ja kehu jostain mikä onnistuu.
- Kaikkea ei tarvitse maistaa, niitä voi ottaa lautaselle vaan ihmeteltäväksi.
Älä syyllistä lasta ruuan jättämisestä, on jo hyvä askel, kun uusi ruoka pääsee lautaselle.
- Anna osallistua ja kokeilla, älä pakota.
- Puhu lapselle taitojen harjoittelusta ongelmien sijaan
 - "Huomasin, että harjoittelit maistamisrohkeutta sen paprikan kanssa."
 - "Kiva, kun harjoittelit uusia makuja ravintolassa/kylässä."

Lapsen ruokailun ja syömisen tähti



Pysähdy hetkeksi ja mieti oman lapsesi ruokailua tässä hetkessä tähden sakaroiden avulla. Mistä voisit häntä kehua tänään? Missä hän kaipaa apua?

TÄYTTÖOHJE:

Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmasta eri väreillä. Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen syömistä ja ruokailua asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiota tässä hetkessä?

A person wearing a yellow bucket hat, a black long-sleeved shirt, and grey athletic pants with black accents is captured in a dynamic pose, running or jumping over a large, grey, textured rock. The person is wearing black sneakers with white stripes. The background is a lush green forest with many trees and foliage, creating a sense of movement and outdoor activity.

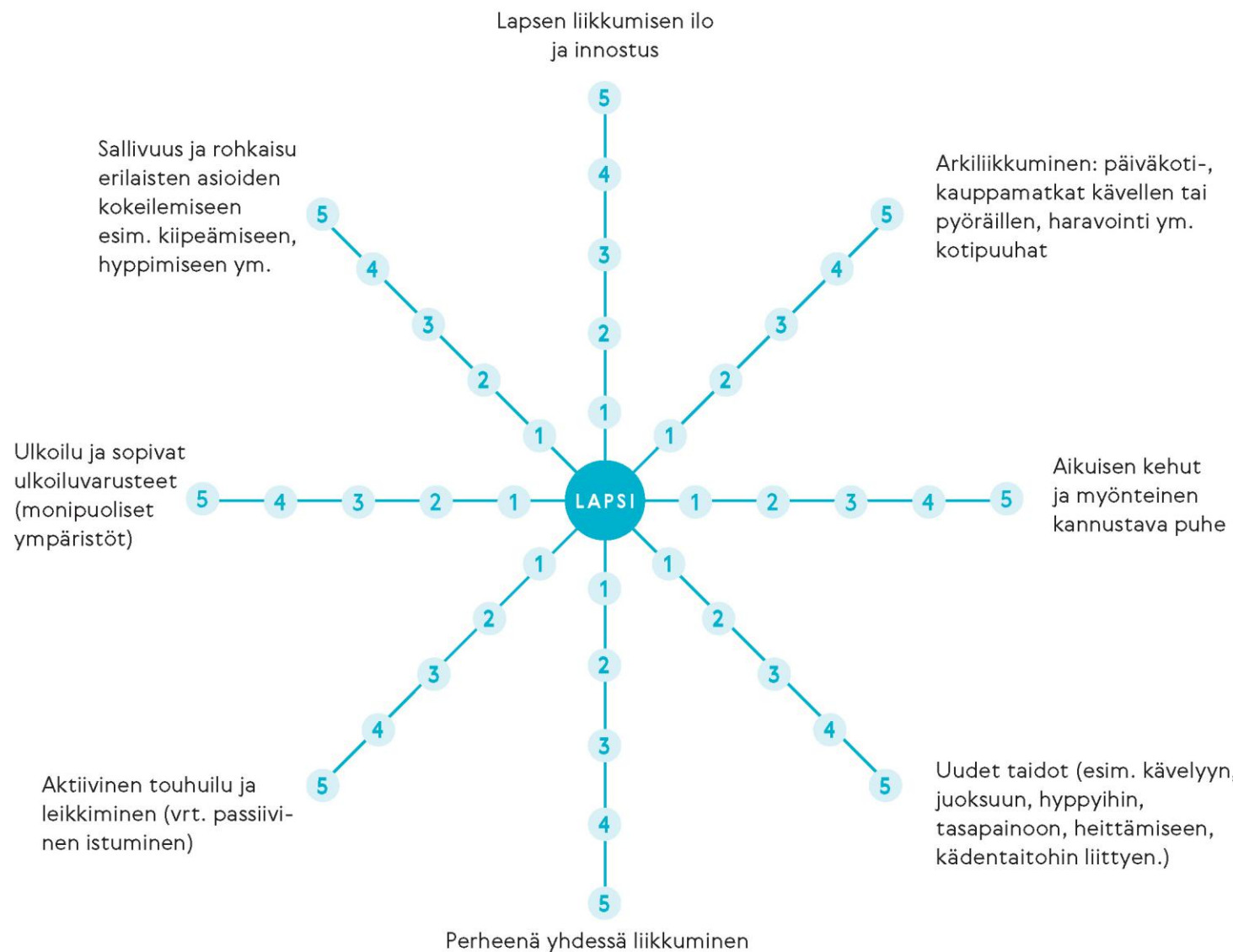
Liikkuminen



Liikkuminen perhearjessa

- Lapset ovat erilaisia liikkujia, ihan kuten me aikuisetkin, mm. temperamentti vaikuttaa.
- Liikunnallisia taitoja opitaan koko ajan.
- Arkiliikunta on tärkeää, pienistä paloista koostuu kokonaisuus. Arkimatkat mahdollisuuksien mukaan kävellen, pyöräillen.
- Yhdessä liikkuminen, erilaiset liikuntakokeilut ja -lajit rakentavat lapselle pohjaa oman liikunnallisen minän rakentamisessa.

Onko lapsella jokin paikka vauhdikkaammille leikeille, jossa palloilu, hyppiminen, temppuilu on mahdollista?



Lapsen liikkumiseen liittyvät vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet:

Lapsen liikkumisen tähti

Millaista lapsen liikkuminen on tässä hetkessä? Mitkä asiat vaikuttavat siihen? Mitä lapsi on oppinut ja mitä harjoittelee?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen liikkumiseen ja motoriikkaan liittyvää yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään. Lapsen liikkumisen tähti toimii myös koko ryhmän liikuntakasvatuksen suunnittelun ja arvioinnin välineenä

TÄYTTÖOHJE: Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen liikkumista asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaakaan myönteistä huomiota tässä hetkessä? Ympyröi lopuksi tämä sakara. Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä.

Meillä saa leikkiä-videot:



© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa

**Temppurata,
Ilmapallotennis,
Patjatemput,
Kepparirata,
Hyppynaru
sisällä,
Palloillaan
kotona.**



neuvokasperhe.fi/trikkaus/

**Näyttävä, potkuja ja
akrobatiaa yhdistävä laji**

KOKEILE JA INNOSTU

**UUDET HAUSKAT
TRIKKAUS-
TEMPPU VIDEOT:**



Kokeilkaa yhdessä!

Olohuonesirkus -videot:



© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa

**-32 kpl
-helposta-
vaikeampaan
-ilman välineitä
-temppuillaan
yhdessä
-läheisyys
-sopii"iltahepuliin"**

**Hauskaa eläinjoogaa –
videot (Youtube)**



Lepo ja uni

Vinkkejä lapsiperheen nukkumiseen

- Unen vaiheet vaihtelevat, sairastelut ja muutokset sotkevat herkästi lapsen unen – mutta hyviin rutiineihin kannattaa panostaa ja palata.
- Kun väsyttää ja on haastavan nukkumisen vaihe, luovu vähemmän tärkeistä asioista ja huolehdi vanhempänä omasta levostasi.
- Samoina toistuvat iltarutiinit luovat lapselle turvaa vaikka hän uhmaa niitä.
- Lue konkreettisia vinkkejä iltaan;
neuvokasperhe.fi/artikkeli/vinkkeja-perheen-nukkumiseen/
 - Mm. rentoutusharjoitus äänitteenä, painopeitto lapselle, pallohieronta rauhoittaa, lämpötyyny vilperten kaverina





Rentoutumista ja rauhoittumisen taitoa

- Kiireisen perhearjen keskeltä on hyvä etsiä rakoja rauhoittumiselle ja rentoutumiselle – lapsi oppii rauhoittumisen taitoa aikuisen kanssa
- Tapoja rentoutua on monia
 - Aktiivinen leppäminen, esim. palapelit ja muut hiljaiset puuhat
 - Äänikirjat
 - Yhdessä lukeminen, lautapelit, lasten ohjelmat.
 - Luonto ja siellä vietetyt rauhalliset hetket.
 - Jooga (hauskaa eläin jooga lasten kanssa)
 - Hieronta ja kainalossa makailu.
 - Kokeilkaa rentoutus ja mindfulness äänitteitämme:





Ruutuaika

Ruutuaika perhearjessa

- Ruudut ovat tulleet tavaksi, ne ovat läsnä arjessamme joka paikassa. Ruudun äärellä voimme rentoutua, pitää yhteyttä ja viihtyä, toisaalta ruutu vetää puoleensa liiankin usein.
- Ruutuaikaan liittyen haasteellisinta terveyden kannalta on siihen liittyvä passiivinen oleminen, erityisesti istuminen, sekä vaikutukset lapsen käytökseen.
- Aikuinen päättää ruutuajasta ja antaa myös mallia siitä.

Sääntöjä ja sopimuksia tarvitaan.

Läheisyyttä ja läsnäoloa vastapainoksi – tuu mun kainaloon!





Konkreettisia vinkkejä

- Kiinnostu siitä mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Katso yhdessä lapsen kanssa.
- Rajoita aikaa selkeillä säännöillä ja pilko pienempiin osiin.
- Alle kouluikäisillä suositeltu maksimiaika ruutujen äärellä on 1 tunti. Minuuttien tuijottamista tärkeämpää on kuitenkin huomioida päivän kokonaisuus, ruutuajan sisältö ja sen vaikutukset lapseen – kukin oman lapsensa parhaiten tuntien.
- Kestä lapsen mielipaha lopettamisen yhteydessä.
 - Munakello tai lapsikohtaiset aikarajoitukset voivat toimia rajoittamisessa.
 - ”Tämän ohjelman jälkeen laitetaan ruutu pois. Saat valita, mennäänkö sitten leikkimään vai alanko piirtämään?”

Ruutuaikaan liittyviä sisältöjä:



- Ruutusopimus perheille (mallisivu ja täytettävä pohja)
- Peliaika –tehtävisivu, kerätään kotitöistä suorituksia ja ansaitaan peliaikaa
- Miten suojautua viriketulvalta-artikkeli
- Klik-tehtävisivu

Meidän perheen ruutusopimus



Kirjatkaa yhdessä sovitut säännöt.

- Esim. mitkä tilanteet pidetään ruuduttomina?
- Paljonko peliaikaa tai ruutuaikaa on?
- Miten puhelinten kanssa toimitaan illalla?

-
-
-
-
-





Vanhemmuustaidot



Vanhemmuustaitoja opitaan riittävän hyvässä arjessa

- Riittävän hyvä arki on hyvä tavoite.
- Vanhemmaksi kasvaa lapsen kasvaessa: lasten erilaiset persoonat vaikuttavat ja vaiheet vaihtelevat
 - Jaa rohkeasti oma kokemuksesi ja hae vertaistukea toisilta vanhemmilta
- Vahvuudet näkyviksi: etsi omia vahvuuksiasi ja lapsen.
 - "Tulin tosi iloiseksi, kun olit kerännyt lelut laatikkoon."
 - "Olipa ihana nähdä, miten pyysit hiekkalaatikolla kaverilta anteeksi."

Vanhemmuus ei ole aina helppoa, mutta parasta maailmassa. Sinä olet paras vanhempi lapsellesi.



5 ajatusta riittävän hyvästä vanhemmuudesta

1. *Ole läsnä lapsen arjessa ja kiinnostunut hänen asioistaan*
2. *Syökää yhdessä ja tehkää jotain arkista kivaa yhdessä usein*
3. *Anna mallia itsearvostuksesta ja itsemyötätunnosta*
4. *Katso lasta hyväksyvällä ja rakastavalla katseella*
5. *Anna lapsen osallistua ja kokea olevansa tärkeä lauman jäsen*

Minä olen –tehtäväsivusta vahvuussanoja käyttöön

Minä olen

Nimi _____

Päivä _____

Missä kaikessa
lapsesi onkaan
hyvä?



Ympyröi sinua kuvaavat sanat

Mikä on sinun
vahvuutesi
vanhempana? Entäpä
puolisosi vahvuus?

Meidän perheen hyvinvointipolku materiaali Neuvokas perhe -sivuilla

Sisältää vinkkejä ja ideoita perhearkeen

Meidän perheen hyvinvointipolku

SELAA OSIOITA

Tervetuloa hyvinvointipolulle! >

1. Meidän perheen arjen tarkastelua >

2. Taito, jonka haluamme oppia >

3. Kehu ja kannusta uutta opetellessa >

4. Oma keho on supersankari >

5. Syömisen pulmia? >

6. Liikettä liian vähän? >

7. Unen ja rauhoittumisen ongelmia? >

8. Koukuttavia ruutuja? >

9. Ylipainoa lapsella? >

Miten tästä eteenpäin? >

Mukana perheiden maailmassa. neuvokasperhe.fi

Ota seurantaan
@neuvokasperhe

