

Iloa, innostusta  
ja kannustusta  
lapsiperheille!



## Hyvä tulevan koululaisen vanhempi!

Lähetämme teille Neuvokas perhe -kortin, jonka toivomme teidän täyttävän ja tuovan mukanaan lapsenne kouluuntulotarkastukseen.

Kortti on perheenne oma kortti. Sen tarkoituksena on auttaa perhettänne huomaamaan hyviä, jo toimivia asioita omissa elintavoissanne. Kortti tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä miettimään asioita, joihin perheenne on jo tyytyväinen sekä asioita, joita mahdollisesti haluatte kehittää tai nostaa keskusteluun terveydenhoitajan vastaanotolla. Kortin voi halutessaan täyttää myös sähköisenä osoitteessa <http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti>.

### Ohjeita kortin täyttöön:

Koululainen. Kortti on hyvä täyttää yhdessä vanhemman kanssa. Voit täyttää vihreällä pohjalla olevat kohdat oman luokkasi kohdalta. Väritä sekä liikunta- että ruokatottumuksiin sen värinen hymynaama, joka mielestäsi parhaiten kuvaa sinun omaa tilannettasi.

Vanhemmat. Kaikki sinisellä pohjalla olevat väittämät ovat tarkoitettu vanhemmille. Täyttäkää kortti rasti- tamalla sopivin vastaus jokaisen väittämän kohdalla. Liikennevalovärit antavat perheellenne viestiä elinta- voistanne.

Vihreä väri tarkoittaa, että tottumus toteutuu suositusten mukaisesti. Keltainen tarkoittaa, että tottumus ei ihan aina toteudu suositusten mukaisesti. Punainen puolestaan, että tottumus on eri kuin kyseinen suositu- tus.

Tavoitteena ei ole saada korttia täyteen vihreitä valintoja, vaan tehdä näkyväksi asioita, joihin perheenä olette tyytyväinen. Korttia tarkastellaan siis kokonaisuutena, ei yksittäisten vastausten kautta.

Kortti tarjoaa mahdollisuuden seurata perheenne elintapojen kehitystä.

Kortti ei ole tarkoitettu terveydenhoitajalle arviointivälineeksi.

Sen sijaan ideana on, että kortin täytettyään perhe voi itse valita mihin haluaa kohdentaa keskustelun vastaanotolla.

### Mukavia hetkiä kortin parissa!

Toivottaa  
Neuvokas perhe

[www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)

