



# Glädje, entusiasm och uppmuntran för barnfamiljer!



## Bästa förälder till ett blivande skolbarn!

Vi skickar er ett Smarta familjen-kort som vi önskar att ni fyller i och tar med er till barnets hälsokontroll i samband med skolstarten.

Kortet är er familjs eget kort. Syftet med kortet är att hjälpa er familj märka sådant som är bra och redan fungerar i era levnadsvanor. Kortet erbjuder en möjlighet att stanna upp och fundera på det som er familj redan är nöjd med samt sådant ni eventuellt vill utveckla eller ta upp på hälsovårdarmottagningen. Om Ni vill kan ni också fylla i kortet elektroniskt på adressen [www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti](http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/kortti).

## Anvisningar för ifyllande av kortet:

**Skolbarn:** Det är bra att fylla i kortet tillsammans med en förälder. Du kan fylla i punkterna på grön botten för din klass. Färglägg den smiley som du tycker bäst beskriver din situation på sidorna för både motions- och matvanor.

**Föräldrar:** Alla påståenden på blå botten är avsedda för föräldrarna. Fyll i kortet genom att kryssa för det lämpligaste svaret för varje påstående. Trafikljusfärgerna berättar för er familj om era levnadsvanor.

Grön färg betyder att vanan följer rekommendationerna. Gul färg betyder att vanan inte helt alltid följer rekommendationerna. Röd färg betyder att vanan skiljer sig från rekommendationerna.

Syftet är inte att få kortet fullt med gröna val, utan att lyfta fram sådant som er familj är nöjd med. Kortet granskas alltså som en helhet, inte genom enskilda svar. Kortet erbjuder en möjlighet att följa hur er familjs levnadsvanor utvecklas.

Kortet är inte avsett som ett bedömningsverktyg för hälsovårdaren. Idén är i stället att er familj efter idyllandet av kortet själv kan välja vad ni vill diskutera på mottagningen.

## Trevliga stunder med kortet!

Hälsningar  
Smarta familjen

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

