



# KOULU ALKAA

*Tervetuloa!*

OPAS EKALUOKKALAISEN  
VANHEMMALLE





# SISÄLLYS

Lukijalle .....	5
Koulu tänään .....	6
Kodin ja koulun välinen luottamus .....	8
Osallistuminen .....	10
Lapsen koulunkäynnin tukeminen .....	12
Kaverisuhteet .....	14
Kiusaaminen .....	17
Läksyt .....	18
Lukeminen .....	21
Terveet elämäntavat tukevat koulunkäyntiä .....	22





# LUKIJALLE

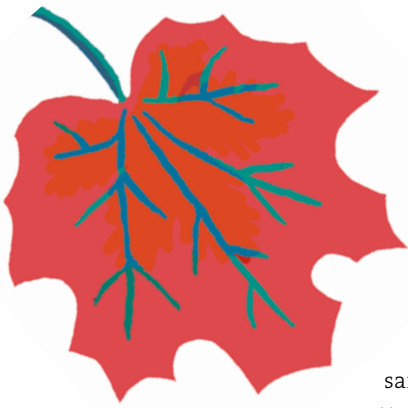
Koulun aloittaminen on suuri ja jännittävä asia sekä lapsellesi että sinulle vanhempana. Muistelet ehkä omaa kouluaikaasi ja mietit, miten lapsesi viihtyy ja selviytyy koulussa. Millaisen opettajan hän saa? Onko koulunkäynti lapselle vaikeaa vai ehkä liiankin helppoa? Miten hän pärjää suuressa ryhmässä, jossa osa lapsista on hiljaisia ja ujoja ja osan voi olla vaikea istua paikoillaan? Onko kaikilla muilla lapsilla uudet ja kalliit älypuhelimet vai onko heillä puhelimia lainkaan? Miten lapsesi sopii joukkoon?

Sinun ei tarvitse olla huolissasi. Luokkaan mahtuu monenlaisia lapsia, ja kaikki löytävät siellä paikkansa.

Vanhempana tuet lastasi parhaiten, kun suhtaudut lapsen koulunkäyntiin ja kouluun myönteisesti ja luottavaisesti. Koulu ei ole enää samanlainen kuin omana kouluaikanasi. Jotta saat käsityksen tämän päivän koulusta, ole kiinnostunut, utelias ja kysy rohkeasti, kun joku asia koulussa mietityttää. Sinä olet lapsesi tärkein esikuva. Myönteinen asenteesi koulua kohtaan heijastuu lapseesi. Omien koulukokemusten ei tarvitse määrittellä sitä, millainen olet koululaisen vanhempana.

Toivomme, että saat tästä esitteestä ajatuksia ja ideoita lapsesi kannustamiseen, jotta hän saa hyvän alun koulutielleen.

## KOULU TÄNÄÄN



Vanhemmat saattavat huomaamattaan olettaa, että koulu on samanlainen kuin heidän kouluaikanaan. Näet ehkä mielessäsi luokan suorat pulpettirivit ja muistat jokaviikkoiset sanelutehtävät. Koulu voi toki näyttää edelleen samalta, mutta luokissa työskennellään monin eri tavoin: lapset voivat opetella lukemista tablettien avulla, harjoitella matematiikan tehtäviä metsässä tai tehdä tehtäviä luokan lattialla istuen tai makoillen. Koulu muuttuu, ja se on hyvä asia. Koulua ympäröivä maailma muuttuu, ja koulun tulee olla mukana tässä muutoksessa.

Suomessa opettajat voivat toimia varsin itsenäisesti ja päättää opetusmenetelmistään, kunhan noudattavat opetussuunnitelmaa. Siksi koulun arki voi näyttää erilaiselta eri luokissa. Jotkut opettajat antavat lukujärjestyksen, johon kaikki oppiaineet on merkitty valmiiksi, kun taas toiset opettajat käyttävät lukujärjestyksissä pelkkiä rasteja, eikä yksikään kouluviikko ole samanlainen. Vanhempien on uskallettava luottaa opettajaan ja kysyttävä rohkeasti, jos joku asia on epäselvä tai askarruttava.

Tämän päivän koulussa opetus muodostuu kokonaisuuksista. Silloin tarkastellaan, miten opiskeltavat asiat liittyvät toisiinsa sen sijaan että opiskeltaisiin yhtä oppiainetta kerrallaan. Tätä kutsutaan opetuksen eheyttämiseksi. Koulun tehtävä on opettaa erilaisia taitoja, joista on hyötyä lapsille tulevaisuudessa. Niitä ovat esimerkiksi *tieto-* ja *viestintäteknologinen osaaminen* ja *monilukutaito* (taito tulkita, tuottaa ja arvioida erilaisia tekstejä ja tietoa). Näitä taitoja harjoitellaan eri tavoin kaikissa oppiaineissa.



Myös oppilaan arviointi on koulussa erilaista kuin ennen. Se on kannustavaa, monipuolista ja auttaa ymmärtämään omaa oppimista. Arvioinnin tehtävä on ohjata opiskelua ja seurata sen edistymistä. Oppilaat harjoittelevat myös arvioimaan omaa oppimista ja antamaan palautetta toisille. Ensimmäisinä kouluvuosina todistuksissa käytetään usein sanallista arviointia. Numeroarvosanoja todistuksissa tulee käyttää viimeistään 4. vuosiluokasta eteenpäin.



Oppilaiden ja vanhempien osallisuutta painotetaan koulussa. Sekä oppilaat että vanhemmat voivat osallistua koulun toiminnan kehittämiseen ja olla mukana keskustelemassa koulun arvoista. Jotta vanhempien ääni kuuluu koulussa, tätä mahdollisuutta kannattaa arvostaa ja käyttää esimerkiksi vanhempainiltojen keskusteluissa.

Voit lukea lisää opetuksesta ja koulun toiminnasta opetussuunnitelmasta, joka löytyy yleensä koulun verkkosivuilta ja jota esitellään koulussa vanhemmille.






## KODIN JA KOULUN VÄLINEN LUOTTAMUS

- Kodin ja koulun välinen luottamus vahvistaa lapsen viihtymistä ja turvallisuutta koulussa.
- Kodin ja koulun välinen luottamus vaikuttaa myönteisesti lapsen oppimiseen ja koulumenestykseen.
- Luottamus kasvaa, kun kodin ja koulun välillä on riittävästi vuorovaikutusta ja toisen mielipiteitä kuunnellaan ja arvostetaan. Ethän koskaan arvostele koulua lapsen kuullen.





Aikaisemmin ajateltiin, että koulu hoitaa opetuksen ja koti kasvatuksen. Nyt painotetaan vanhempien osallisuuden tärkeyttä sekä kodin ja koulun välistä kumppanuutta. Kun koti ja koulu tekevät yhteistyötä ja tukevat toisiaan, lapset viihtyvät koulussa paremmin ja koulun arki on turvallisempaa.

Toimiva yhteistyö ja luottamus kodin ja koulun välillä auttaa lasta oppimaan ja viihtymään koulussa. Luottamus kodin ja koulun välillä vahvistuu, kun vanhemmat ja koulun henkilökunta tapaavat toisiaan riittävän usein ja tulevat keskenään tutuiksi

Luottamusta ei synny, jos tapaamisia tai muuta yhteydenpitoa kodin ja koulun välillä on vähän tai tiedon kulku on puutteellista. Ole myös vanhempana aktiivinen ja pidä yhteyttä kouluun. Kunnioita kuitenkin opettajan työaikoja ja tarkista, milloin ja miten opettajat tavoittaa parhaiten.

Joskus lapsi saattaa kertoa koulusta asioita, jotka jäävät askarruttamaan. Lasta tulee aina kuunnella ja ottaa hänen kertomansa vakavasti, mutta samalla on hyvä muistaa, että lapsen voi olla vaikea tulkita kokemaansa muiden näkökulmasta. Jos asia jää vaivaamaan, ota yhteyttä kouluun ja selvitä, miten he näkevät tilanteen. On tärkeää, ettet arvostele koulua tai opettajia lapsesi kuullen. Se horjuttaa lapsesi luottamusta kouluun.

**Mikä on saanut sinut tänään nauramaan?**

**Mikä oli tänään koulussa mukavinta?**

**Mitä leikit tänään välitunneilla?**

## OSALLISTUMINEN

- Tärkein tapa tukea lapsen koulunkäyntiä on kysellä lapselta koulupäivästä, rohkaista ja kannustaa lasta sekä tukea lasta läksyjen tekemisessä.
- Kun olet kiinnostunut koulusta, osoitat lapsellesi, että koulu on tärkeä.
- Olemalla aktiivisesti mukana koulun vanhempainyhdistyksessä tai luokan vanhempaintoiminnassa pääset tutustumaan koulun toimintaan ja opit tuntemaan opettajia ja muita vanhempia.

Oma asenteesi koulua kohtaan erityisesti lapsen ollessa pieni vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu kouluun. Kun olet kiinnostunut ja puhut koulusta myönteisesti, osoitat koulun olevan tärkeä. Silloin siitä tulee tärkeä myös lapselle.

Osallistu aktiivisesti koulun järjestämiin vanhempainiltoihin, vanhempainvartteihin ja arviointikeskusteluihin. Monessa koulussa toimii myös vanhempainyhdistys tai luokan vanhempainiimi. Osallistumalla vanhempien järjestämään vapaaehtoiseen toimintaan pääset vaikuttamaan laajemmin oppilaiden hyvinvointiin koulussa.

**Mikä sinua tänään koulussa ilahdutti?**

Miten olet auttanut  
tänään toisia koulussa?

Mitä olet  
oppinut tänään?

Mikä oli sinusta  
tänään tylsää?

### OLE LÄSNÄ JA OSALLISTU:

- Vieraile koulussa tavallisena koulupäivänä. Se avaa koulun arkea ja helpottaa keskustelua lapsen kanssa. Opetus koulussa on julkista - vanhemmilla on mahdollisuus käydä seuraamassa koulupäivää.
- Osallistu vanhempainvartteihin, vanhempainiltoihin ja muihin koulun järjestämiin tilaisuuksiin.
- Etsi erilaisia tapoja kysyä lapselta ”Miten koulussa meni tänään?”
- Käänny suoraan opettajan puoleen, jos joku asia mietityttää. Näin saat nopeasti vastaukset kysymyksiisi.
- Mene mukaan koulun vanhempainyhdistykseen tai luokan vanhempaintoimintaan.
- Anna koululle myönteistä palautetta. Myönteinen palaute kannustaa opettajia jaksamaan työssään ja vahvistaa luottamusta kodin ja koulun välillä.



## LAPSEN KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN

- Keskity enemmän lapsesi työskentelyyn kuin lopputulokseen. ”Nyt jaksoit hienosti, vaikka tämä oli tosi vaikeaa.”
- Osoita, ettei epäonnistuminen haittaa. Lapsen on tärkeä oppia selviytymään myös epäonnistumisista ja vastoinkäymisistä.
- Älä ajattele, että lapsellasi on ongelma, jos joku asia on hänelle vaikeaa. Ajattele sen sijaan, että on taitoja, joita lapsen tulee harjoitella ja osoita lapsellesi, että rohkaiset ja tuet häntä harjoittelussa.



## Vinkki!

Vanhemmat kannustavat usein mielellään lasta harrastuksissa. Samalla tavalla lapsi tarvitsee vanhempien kannustusta ja innostusta koulunkäynnissä. Sillä, millainen oppilas itse olit, ei ole merkitystä. Jokainen vanhempi pystyy tukemaan lapsensa koulunkäyntiä.

Koulussa painotetaan tänä päivänä opiskelutaitoja ja työskentelyä. Lasten tulee saada myös epäonnistua – me opimme virheistämme. On tärkeää, ettemme luo ilmapiiriä, jossa lapsi pelkää epäonnistumista. Jos epäonnistumisen pelko voittaa, lapsi saattaa luovuttaa eikä uskalla edes yrittää.

Yrittäminen ja sinnikkyys vaikuttavat lopputulokseen. Jos sinulla on ollut kouluaikana vaikeuksia matematiikassa, ymmärrät lastasi, jos hän ei pidä matematiikasta. Se ei kuitenkaan saa toimia verukkeena sille, ettei lapsesi tarvitse yrittää. Myönteiset odotukset tukevat lapsen itseluottamusta. Hän tarvitsee tasapuolisesti sekä tukea, rohkaisua ja kehumista että tavoitteita ja ohjeistusta.

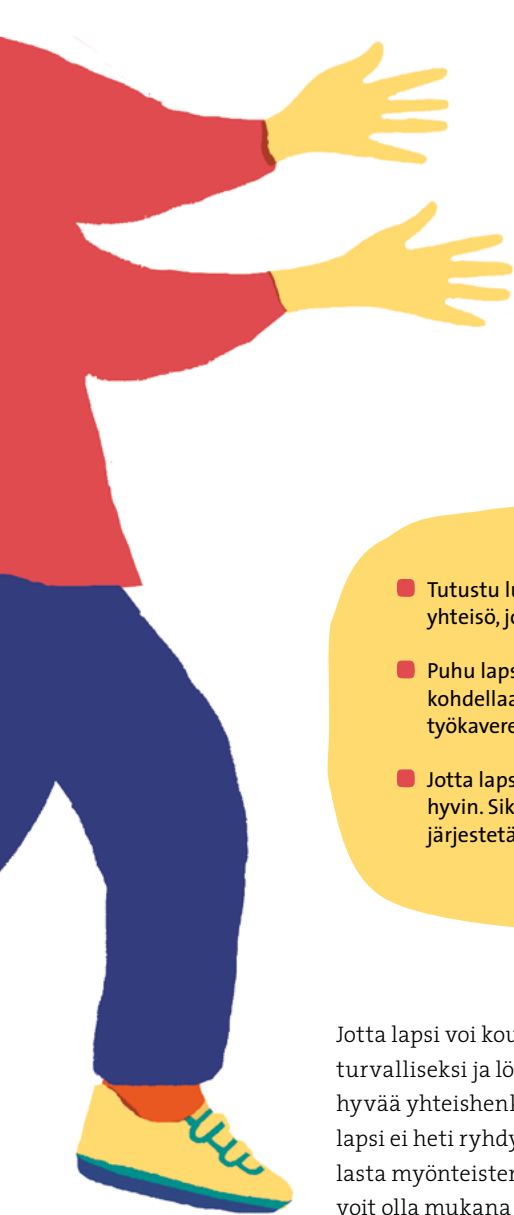
Jos huomaat, että lapsellasi on oppimiseen tai sosiaalisiin taitoihin liittyviä vaikeuksia, älä epäröi ottaa yhteyttä kouluun. Lapsella on oikeus saada oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea. Tukea on tarjottava heti tarpeen ilmaannuttua, ja tuen on jatkuttava niin kauan kuin sille on tarvetta. Koulussa on erityisopettajan lisäksi koulukuraattori ja/ tai koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja, joihin voit ottaa yhteyttä, kun haluat keskustella lapsesi oppimiseen tai koulunkäyntiin liittyvistä asioista.

### Älä sano:

”En pysty auttamaan sinua, olen niin huono matikassa”  
tai  
”Äh, minustakin ruotsi oli koulussa kaikkein tyhmin oppiaine”.

### Sano mieluummin:

”Kyllä me tästä selviämme yhdessä”  
tai  
”Mielenkiintoista, nyt minäkin pääsen oppimaan uusia asioita”.



## KAVERISUHTEET

- Tutustu luokan muihin vanhempiin ja lapsiin. Näin luokasta syntyy yhteisö, joka yhdessä ehkäisee ulkopuolelle jäämistä ja kiusaamista.
- Puhu lapsen kanssa kaveruudesta ja siitä, kuinka toisia ihmisiä kohdellaan. Näytä hyvää esimerkkiä äläkä kritisoi esimerkiksi työkavereitasi lapsesi kuullen.
- Jotta lapsesi voi hyvin luokassa, **KAIKKIEN** luokan lasten tulee voida hyvin. Siksi on tärkeää miettiä, miten esimerkiksi syntymäpäiväjuhlat järjestetään ja ketä juhliin kutsutaan.

Jotta lapsi voi koulussa hyvin, hänen tulee viihtyä luokassa, tuntee olonsa turvallisesti ja löytää ystäviä. Koulun alkaessa luokassa rakennetaan hyvää yhteishenkeä ja harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Älä siis hätäile, jos lapsi ei heti ryhdy opiskelemaan uusia asioita. Myös kotona on tärkeä tukea lasta myönteisten sosiaalisten suhteiden rakentamisessa. Vanhempana voit olla mukana vahvistamassa ja rakentamassa hyvää luokkahenkeä.

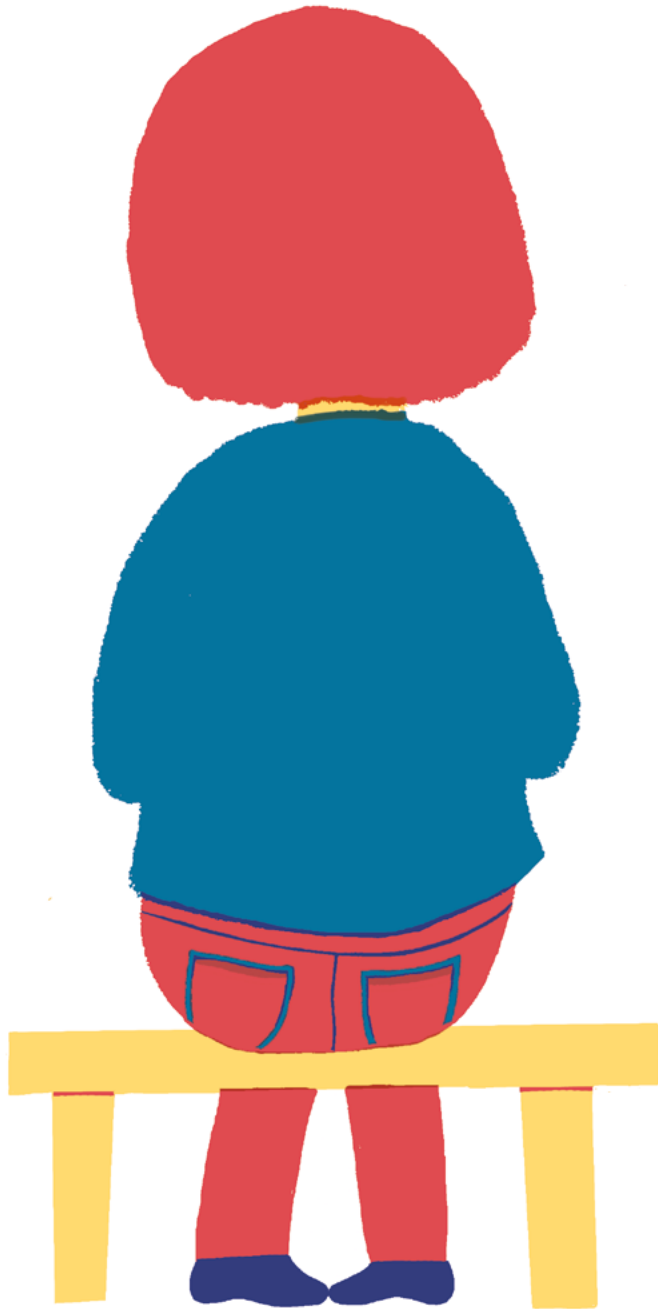


Jotta luokkayhteisö toimii, lasten on opittava joustamaan, tekemään yhteistyötä ja säätelemään omaa käyttäytymistään. Myös pienellä lapsella on vastuuta luokkakaverien hyvinvoinnista. Opeta lapsellesi, että hänen tulee kohdella kaikkia luokan lapsia ystävällisesti ja ottaa mukaan leikkeihin. Kysy lapseltasi säännöllisesti, millainen kaveri hän on muille. Jotta lapsi voi ryhmässä hyvin ja tulee hyväksytyksi, hänen on harjoiteltava sääntöjen noudattamista. Hänen on esimerkiksi opittava häviämään, antamaan toisten välillä päättää ja tekemään asioita omalla vuorollaan.

Lapsesi tutustuu koulussa monenlaisiin lapsiin. On tärkeää, etteivät vanhemmat ohjaile, keiden kanssa lapsi saa leikkiä. Kutsu sen sijaan luokan lapsia kotiisi ja seuraa lasten leikkejä. Synttärjuhlat ovat lapsille tärkeitä, eikä kukaan halua olla se, joka jätetään kutsumatta. Jos ette voi kutsua koko luokkaa juhlimaan kotiinne, etsikää vaihtoehtoisia ratkaisuja. Ehkä useampi luokan lapsista viettää syntymäpäiviä samoihin aikoihin ja voisitte järjestää yhteisjuhlat kerholoissa tai toisen lapsen kotona, jossa on enemmän tilaa.

Lapset ovat yksilöitä, ja toisten on vaikeampi sopeutua luokan työskentelyyn. Osa tarvitsee enemmän tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin kuin toiset. Opettajilla on vaitiolovelvollisuus, eivätkä he voi kertoa esimerkiksi lasten tuen tarpeista ilman vanhempien lupaa. Jos lapsellasi on erityistarpeita, on hyvä kertoa niistä lapsesi suostumuksella muille vanhemmille ja luokan lapsille. Silloin muut ymmärtävät, miksi lapsi käy ehkä toisinaan erityisopettajan luona, hänellä on henkilökohtainen avustaja tai hän tekee eri tehtäviä kuin muut.







# KIUSAAMINEN

- Kiusaamista esiintyy ajoittain kaikissa kouluissa.
- Kiusaaminen on yleensä ryhmäilmiö.
- Vanhempien aktiivinen toiminta luokan lasten hyvinvoinnin vahvistamisessa ehkäisee tehokkaasti kiusaamista.

Vanhemmat ovat usein huolissaan siitä, että omaa lasta kiusataan tai hän kiusaa muita koulussa. Sekä kiusaaminen ilmiönä että kiusaamisen vastainen työ ovat muuttuneet omista kouluajoistasi. Netti ja kännykkä ovat tuoneet kiusaamiseen uusia muotoja, jolloin kiusaaminen voi seurata lasta koulun ulkopuolelle. Toisaalta kiusaaminen tunnetaan ja tiedostetaan kouluissa aikaisempaa paremmin. Koulujen tulee puuttua kiusaamiseen heti, kun sitä epäillään. Koulujen tulee tehdä myös aktiivisesti kiusaamista ehkäisevää työtä. Vanhempien aktiivinen toiminta luokan lasten hyvinvoinnin vahvistamisessa ehkäisee tehokkaasti kiusaamista. Kun vanhemmat ovat tekemisissä keskenään, puhuvat myönteisesti toisista vanhemmista ja lapsista, kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä. Vanhempana näytät esimerkkiä, miten toisia ihmisiä kohdellaan. Lapset, joiden vanhemmat tuomitsevat kiusaamisen, kiusaavat harvoin itse. He uskaltavat myös puuttua asiaan, jos huomaavat jonkun joutuvan kiusatuksi.

- Kiusaamista on se, kun yhdelle ja samalle lapselle aiheutetaan toistuvasti vahinkoa tai paha mieltä. Tekijöinä on joku tai jotkut, joita vastaan kiusatun on vaikea puolustautua.
- Kiusaaminen on harvoin yhden lapsen toimintaa. Melkein aina mukana on muita apureina tai kannustajina.
- Lasten keskuudessa tapahtuva kiusaaminen voi jäädä aikuisilta huomaamatta.
- Kiusatuksi tulevat lapset eivät aina kerro kokemuksistaan aikuisille, koska he saattavat hävetä asiaa tai uskovat, että ovat ansainneet sen.
- Ota aina yhteyttä kouluun, jos saat tietää, että omaa tai toista luokan lasta kiusataan.
- Älä puolusta lapsesi käytöstä, jos saat tietää, että hän kiusaa, vaan auta ja tue lasta lopettamaan kiusaaminen.

## LÄKSYT



- Luo kotiin hyvät olosuhteet ja rutiinit läksyjen tekemiselle.
- Kannusta lasta ottamaan vastuuta läksyistään. Toimi itse tukijana ja ole käytettävissä tarvittaessa.
- Ota yhteyttä opettajaan, jos läksyt ovat liian vaikeita, vievät lapselta kohtuuttomasti aikaa tai aiheuttavat kotona usein riitaa. Näin voitte miettiä yhdessä ratkaisuja, jotka toimivat teidän perheessänne.

Ensimmäisellä luokalla lapset ovat usein innoissaan läksyistä. Ne ovat merkki siitä, että he ovat koululaisia. Läksyt ovat tärkeitä, sillä ne opettavat lapsia ottamaan vastuuta koulutyöstään. Läksyjen avulla kerrataan koulussa opittua. Läksyjen kautta vanhemmat saavat käsityksen siitä, mitä koulussa opiskellaan.

Osa lapsista on saattanut oppia esimerkiksi vanhemmilta sisaruksiltaan, että läksyjen tekeminen on tylsää. Toiset joutuvat ponnistelemaan läksyjen kanssa enemmän kuin toiset lapset. Olipa lapsen tilanne

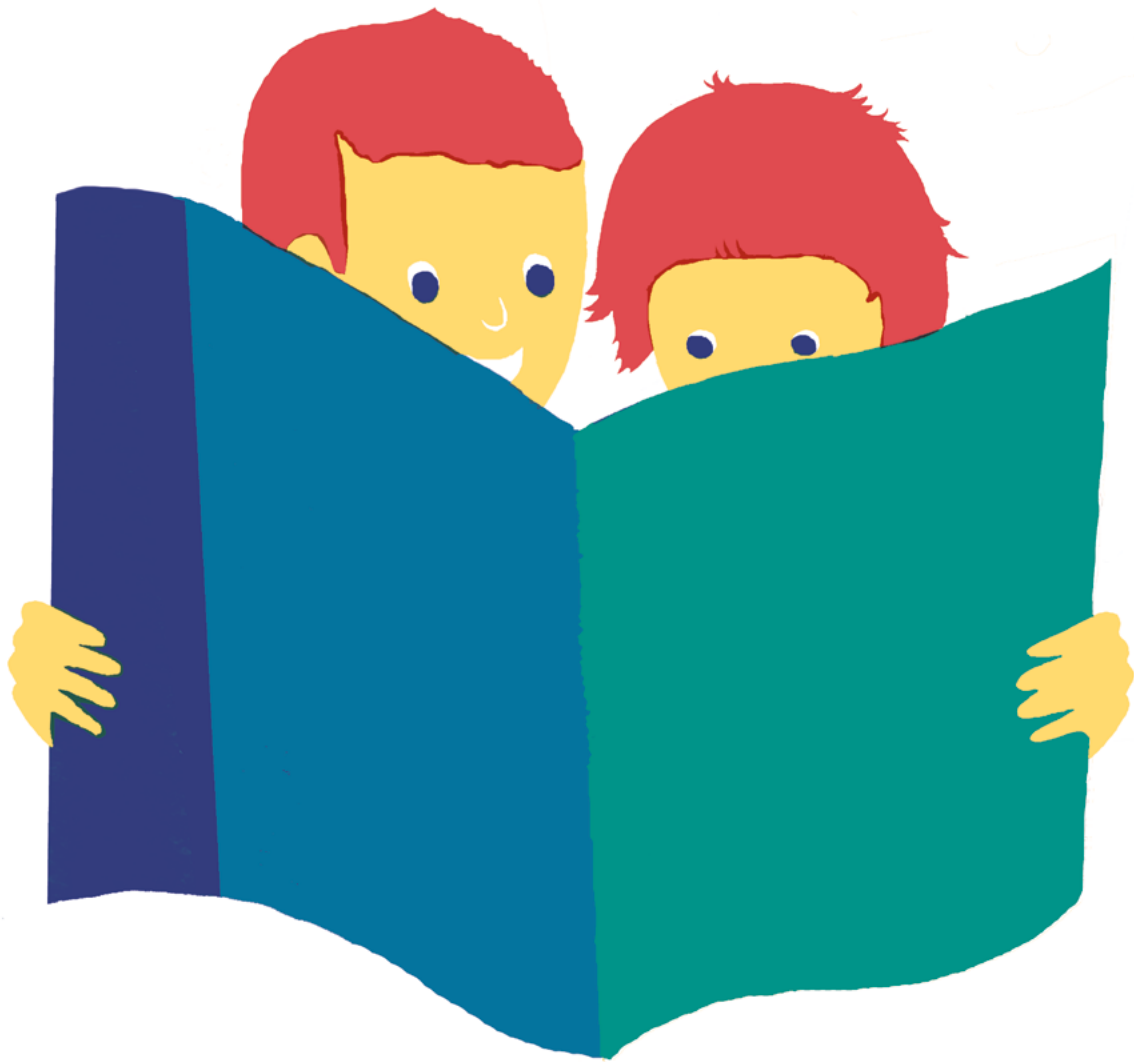
millainen tahansa, kotona on hyvä tehdä läksyjen tekemisestä rutiini. Miettikää yhdessä, missä ja milloin läksyt tehdään. Välipala ja liikunta ennen läksyjen tekemistä voi auttaa lasta keskittymään. Multitaskaaminen – monen asian yhtä aikaa tekeminen – vaikeuttaa keskittymistä ja läksyjen tekoa.

Läksyt ovat koulussa opitun harjoittelua, joten lapsen tulisi selviytyä niistä ensisijaisesti itse. Vanhempana sinun ei tarvitse toimia opettajana. Riittää, että osoitat kiinnostusta ja olet käytettävissä, kun lapsi tarvitsee apua. Ensimmäisillä luokilla läksyt ovat myös lukemisen harjoittelua, jossa vanhemmilla on tärkeä tehtävä. Vanhemman tehtävä on kuunnella, tukea ja rohkaista lasta, sillä lukeminen on kaiken muun oppimisen perusta.

Hyvä nyrkkisääntö on, ettei läksyjen tekemisen tulisi kestää ensimmäisellä luokalla yli puolta tuntia. Jos läksyjen tekeminen alkaa viedä kohtuuttomasti aikaa, ota yhteyttä opettajaan. Läksy saattaa olla joskus lapselle liian vaikea tai lapsi on liian väsynyt tekemään sitä. Luota silloin vanhempana omaan arvioosi, anna lapsen jättää läksyt sillä kertaa tekemättä ja kerro syystä opettajalle. Vuoropuhelu opettajan kanssa on tärkeää, sillä ei ole kenenkään etu, että läksyt nujertavat lapsen koulumotivaatiota.

Voi olla, että lapsi väsyä kouluun ja motivaatio laskee, kun uutuudenviehätys koulun alkamisesta on ohi ja syksyn pimeys alkaa painaa. Kirjat saattavat lentää nurkkaan, lapsi on kiukkuinen ja itkuinen ja hänestä tuntuu, että kaikki muut ovat taitavampia kuin hän. Vanhemmilta vaaditaan kärsivällisyyttä ja ymmärrystä. Tilanteesta kannattaa kertoa opettajalle. Voit hakea vertaistukea myös muilta vanhemmilta ja kysyä, miten läksyjen tekeminen heidän lapsiltaan sujuu.





# LUKEMINEN

- Hyvä lukutaito on kaiken oppimisen perusta.
- Lue ääneen lapsellesi myös sen jälkeen, kun lapsi on oppinut lukemaan itse. Ääneen lukeminen kehittää lapsen lukuvalmiuksia ja sanavarastoa.
- Lue lehtiä, käy kirjastossa ja keskustele kirjoista. Näin toimit lapsellesi hyvänä roolimallina.

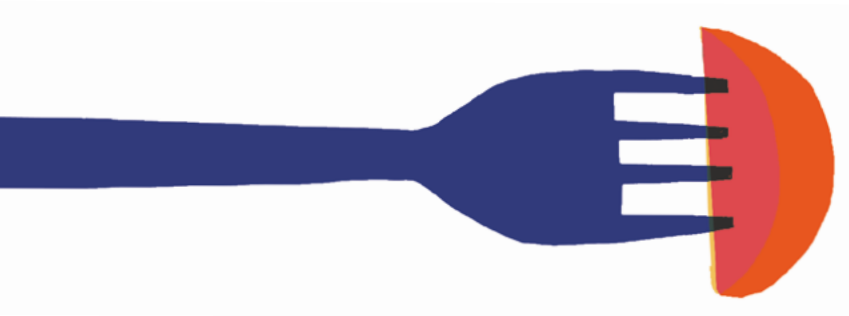
Hyvä lukutaito on yksi koulunkäynnin tärkeimmistä työkaluista. Vanhempana voit tehdä paljon lapsen lukutaidon vahvistamiseksi. Lukeminen ei vaikuta ainoastaan lapsen äidinkielen taitoihin, vaan se on avain kaikkeen oppimiseen. Lukeminen kasvattaa lapsen sanavarastoa, kehittää kielellistä ilmaisua, ajattelukykyä sekä ongelmanratkaisutaitoja.

- 80% ihmisen sanavarastosta tulee painetusta tekstistä.
- Seitsemänvuotiaan sanavarasto on noin 5 000–7 000 sanaa.
- 17-vuotiaalla, joka on lukenut ja/tai kuunnellut tekstejä säännöllisesti, on noin 50 000–70 000 sanan sanavarasto.
- 17-vuotiaalla, joka ei ole lukenut tai kuunnellut tekstejä, on noin 15 000–17 000 sanan sanavarasto.

Lue lapselle ääneen päivittäin myös sen jälkeen, kun lapsi on oppinut lukemaan itse. Voitte lukea lapsen kanssa myös vuorotellen. Ääneen lukeminen antaa lapselle mahdollisuuden ymmärtää omia ja toisten tunteita, kun hän voi eläytyä kirjan henkilöihin ja heidän tunteisiinsa.

Lue mieluiten ääneen omalla äidinkielelläsi, vaikka se ei olisi lapsen koulukieli. Näytä hyvää esimerkkiä ja lue itse niin, että lapsi näkee sinun lukevan. Jos vanhempi rohkaisee lasta lukemaan, mutta ei itse koske kirjoihin, lapsi saa ristiriitaisen viestin.

Ääneen lukemista ei tule lopettaa, vaikka lapsi oppii lukemaan. Ääneen lukeminen sopii kaikenikäisille, ja sen avulla lapsi saa tutustua kirjoihin, joita hän ei pysty vielä itse lukemaan.



**TERVEET  
ELÄMÄNTAVAT TUKEVAT  
KOULUNKÄYNTIÄ**





## LIIKUNTA

Voidakseen hyvin lapsi tarvitsee päivässä kolme tuntia liikuntaa, josta vähintään tunti on vauhdikasta fyysistä toimintaa (esimerkiksi juoksua, hiihtoa, kiipeilyä tai uintia). Paikallaan ei tulisi istua kerralla tuntia kauempaa. Monissa kouluissa on luovuttu perinteisistä pulpeteista, ja lapset saavat työskennellä seisten tai vaikka lattialla istuen. Vaihtelevat työasennot ja fyysinen aktiivisuus tukevat oppimista, keskittymistä ja muistia. Ne kehittävät myös motoriikkaa ja ennaltaehkäisevät sairauksia.

## UNI

Jotta lapsi jaksaa käydä koulua, hän tarvitsee riittävästi unta. Uni vaikuttaa myös oppimiseen. Alakouluikäinen tarvitsee kymmenen tuntia unta yössä. Vaikka unen tarve on yksilöllistä, tämä on hyvä nyrkkisääntö. Älypuhelin ja tablettien sininen valo heikentää unen laatua, ja siksi ne on hyvä laittaa sivuun hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

## RUOKA

Jaksaakseen koulupäivän lapsi tarvitsee riittävästi energiaa. Aamiainen on tärkeä, vaikka onkin yksilöllistä, miten paljon lapsi syö aamuisin. Suomalainen kouluruoka on yleensä hyvää ja laadukasta, ja ekaluokkalaiset syövät sitä mielellään. Vanhemmat oppilaat ovat joskus kriittisempiä kouluruokaa kohtaan, mutta on tärkeää, etteivät vanhemmat lähde aiheetta mukaan lasten puheisiin. On tärkeää, että oppilaat oppivat arvostamaan ruokaa, jota he saavat koulussa maksutta. Jos lapsi valittaa olevansa nälkäinen iltapäivisin, kouluun voi ottaa mukaan esimerkiksi hedelmän välipalaksi.

**TÄMÄ ESITE ON  
TARCOITETTU  
VANHEMILLE,  
JOIDEN LAPSET OVAT  
ALOITTAMASSA KOULUN.**

Vanhempien kiinnostus,  
tuki ja kannustus lapsen  
koulunkäyntiä kohtaan  
vaikuttavat merkittävästi  
siihen, miten lapsi viihtyy ja  
oppii koulussa.

**TOIMIVAN KODIN JA KOULUN  
YHTEISTYÖN SEKÄ VANHEMPIEN  
AKTIIVISEN TUEN ANSIOSTA:**

- lapsen oppiminen ja  
opintasuoritukset paranevat
- lapsi viihtyy koulussa
- oppilaan ja opettajan välinen  
suhde vahvistuu
- lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät

## **OPASSARJAAMME KUULUVAT SEURAAVAT JULKAISUT:**

**Päiväkoti alkaa, tervetuloa!  
Koulu alkaa, tervetuloa!  
Tervetuloa yläkouluun!  
Tervetuloa toiselle asteelle!**

ERI KIELIVERSIOITA LÖYDÄT SÄHKÖISESSÄ  
MUODOSSA OSOITTEESTA  
[www.vanhempainliitto.fi](http://www.vanhempainliitto.fi)



**HEM OCH SKOLA**

TEKSTI Heidi Lithén ja Micaela Romantschuk

PÄIVITETTY SUOMENKIELINEN KÄÄNNÖS Jenni Pitkäniemi, Svenska översättningsbyrån ja Tuija Metso, Suomen Vanhempainliitto  
KUVAT JA TAITTO Hanna Siira • PÄIVITETTY JULKAISU 2021

Oppaan tuotantoa on tukenut Kuluttajaosuustoiminnan säätiö.