

# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

Lapsen ja nuoren hyvinvointi luodaan yhdessä kotona, koulussa ja vapaa-ajan toimintaympäristöissä.

Perhekeskus on mukana yhteistyössä ja tarjoaa vanhemmuuteen tukea ja apua erilaisissa perhetilanteissa.



# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## PERUSOPETUS

Kouluyhteisö ohjaa mm. ymmärtämään, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

### OPPILAITA KANNUSTETAAN

- huolehtimaan itsestä ja toisista
- harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja
- omaksumaan liikunnallisen elämäntavan
- lisäämään ympäristönsä hyvinvointia.

### OPPILAAT OPPIVAT PERUSOPETUKSEN AIKANA

- tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden merkityksen
- tuntemaan ja ymmärtämään turvallisuuden merkityksen
- hakemaan tietoa.

### OPPILAAT SAAVAT MAHDOLLISUUDEN

- kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä
- kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan.

## LUKIOKOULUTUS

Opiskeluyhteisö ohjaa mm. elämänhallinnan taitoihin, itsetuntemukseen sekä turvallisuutta edistävien tietojen, taitojen, asenteiden, arvojen ja tahdon äärelle.

### OPISKELIJOITA MM.

- ohjataan pitämään huolta omasta ja toisten hyvinvoinnista
- kannustetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen
- ohjataan tunnistamaan mielenterveyden suojatekijöitä ja mahdollisia riskitekijöitä.

# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## IHMISSUHTEET JA TUNTEET

### KODIN TEHTÄVIÄ:

- perheen yhteinen kiireetön ajanvietto
- kuulumisten vaihtaminen ja yhdessä olo
- tunteiden (myönteisten ja kielteisten) huomioiminen kuunteleminen, salliminen ja sanoittaminen
- myönteinen palaute, ihailu
- yhteisten sääntöjen luominen ja niiden noudattaminen
- kaverisuhteiden ja sukulaisuussuhteiden ylläpito ja tukeminen
- pettymysten kohtaaminen yhdessä.

### KOULUN TEHTÄVIÄ:

- positiivinen pedagogiikka, hyvän huomaaminen lapsissa ja nuorissa
- jokaisella on tunne, että on tervetullut ja kuuluu yhteisöön
- Stop kiusaamiselle! -toimintamalli
- tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua ryhmässä tai eri oppitunneilla
- KiVa Koulu -toimenpideohjelma
- vertaissovittelu (Verso-ohjelma)
- ryhmäytykset
- tukioppilaiden tunnit
- kummioppilastoiminta
- kaverikioskit
- kerhotoiminta.

### PERHEKESKUKSEN PALVELUJA:

- keskustelut kuraattorin kanssa (myös pareina ja ryhminä)
- nuorisotoimen pitämät tunnit
- kuraattorin pitämät oppitunnit (tunnetaidot, kaveritaidot)
- perheneuvola (perheen tuki)
- luentoja ja vertaisryhmiä vanhemmille (järjestöt, seurakunnat)
- tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta
- lapsen/nuoren mielipiteen kuuleminen tapaamisasioissa/ yhteistyö lastenvalvojan kanssa
- perhetyö
- palveluohjaus, perhekeskus p. 03 6801842.

Kouluterveyskyselyssä Janakkalan 4. ja 5. -luokkien oppilaista

- 60,7 % kertoi, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa

- 58,9 % kertoi, että keskustelee vanhempiensa kanssa koulupäivästä

- 36,2 % kertoi, että opettaja on usein kiinnostunut siitä, mitä oppilaalle kuuluu.



# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## UNI JA LEPO

### KODIN TEHTÄVIÄ:

- ikä-tason mukainen riittävä uni
- säännöllinen nukkumaanmeno-aika ja aamuherätys
- hyvä ja puhdas nukkumapaikka
- kännykkä ja tietokone kiinni ajoissa ennen nukkumaanmenoa
- kohtuulliset ja ei liian myöhäiset harrastusajat
- liikuntaa päivittäin.

Lapset ja nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia **joka** yö, ei vain viikonloppuisin. Murrosiässä unen tarve kasvaa. Janakkalalaisista 8. ja 9. luokkalaisista 66,1 % nukkuu kouluterveyskyselyn mukaan vähintään 8 tuntia arkisin.

### KOULUN TEHTÄVIÄ:

- tietoa unen merkityksestä (teemapäivät, vanhempainillat)
- riittävästi taukoja ja välitunteja sekä riittävä ruokailuaika
- koulustressin ennaltaehkäisy (opiskelun rytmitys).

### PERHEKESKUKSEN PALVELUJA:

- kouluterveydenhoitaja neuvoo
- keskustelut kuraattorin kanssa
- teema-/tukiryhmät tarvittaessa
- sänkyjen/patjojen hankinnan taloudellinen tuki.
- palveluohjaus, perhekeskus p. 03 6801842.



# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

### KODIN TEHTÄVIÄ:

- tuki ja kannustus joka päivä liikuntaan 1-2 tuntia
- hyötyliikuntaa sekä kannustus ja ohjaus erilaisiin liikuntamuotoihin
- yhdessä liikkuminen
- aikuisen malli.

### KOULUN TEHTÄVIÄ:

- liikuntatunteja 2-3 viikossa
- liikuntakerhoja
- välituntisin liikuntaa
- liikunnallisia oppitunteja
- liikunnallinen iltapäivätoiminta
- liikuntaan innostava ympäristö.

### PERHEKESKUKSEN PALVELUJA:

- järjestöjen liikunnallista toimintaa
- lasten harrastusten taloudellinen tukeminen
- palveluohjaus, perhekeskus p. 03 6801842..

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Janakkalalaisista 4. ja 5. luokkalaisista 40,8 % ilmoitti kouluterveyskyselyssä harrastavansa omatoimisesti liikuntaa päivittäin.



# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## RAVINTO JA YHDESSÄ RUOKAILU

### KODIN TEHTÄVIÄ:

- 2/3 osa päivittäisestä energiantarpeesta
- säännöllinen ruokarytmi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala
- yhteiset, rauhalliset ruokailuhetket
- terveelliset ateriat
- ruoan valmistus yhdessä
- aikuisen malli.

### Kouluterveyskyselyssä

- 79,6 % 4. ja 5. -luokkalaisista ilmoitti syövänsä joka aamu aamupalan
- 61,9 % 8. ja 9. -luokkalaisista ilmoitti syövänsä joka aamu aamupalan.

### KOULUN TEHTÄVIÄ:

- 1/3 osa päivittäisestä energiantarpeesta
- tietoa ravitsemuksesta ja ruokakulttuureista
- teemapäiviä
- malli monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta
- mukava ruokailutauko
- kotitalousopetus.

### PERHEKESKUKSEN PALVELUJA:

- kouluterveydenhoitajan neuvonta ja ohjaus
- keskustelu kuraattorin, terveydenhoitajan kanssa
- perheen taloudellinen tukeminen (ruokarahat)
- järjestöjen kurssi- ja kerhotoiminta
- palveluohjaus, perhekeskus p. 03 6801842..



# LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINTI LUODAAN YHDESSÄ!

## NETTI JA SOSIAALINEN MEDIA

### KODIN TEHTÄVIÄ:

### KOULUN TEHTÄVIÄ:

Kouluterveyskyselyssä  
8.- 9. -luokkalaisista  
- 23,7 % kertoi, että on huomannut usein olevansa netissä, vaikka ei ole huvittanut  
- 24 % kertoi, että on tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin.

Ruutuaika viihdemedian ääressä kannattaa rajoittaa kahteen tuntiin päivässä.

### PERHEKESKUKSEN PALVELUJA:

