MITEN MEIDÄN ARKEMME SUJUU?

5-vuotiaat

Vanhempi ovathan nämä kunnossa?

- Ruutuaika, puhelimen käyttö, digipelaaminen

- Yhteinen aika vanhemman kanssa

- Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi

- Riittävä uni

- Mielekäs vapaa-aika

- Liikkuminen

- Päihteettömyys

Jäsennetty arki

Ruutuaikaohjeistus 5-vuotiaalle on enintään tunti päivässä sopivia, opetuksellisia ja luovia ohjelmia ja sovelluksia. Oman älypuhelimen aika on paljon myöhemmin.

Mielekäs tekeminen ja oleminen yhdessä vanhemman ja perheen kanssa on lapselle tärkeää.
Vanhemman ja lapsen väliset keskustelut luovat yhteyden ja luottamuksen, mikä tukee lapsen kehitystä.

Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi tukevat fyysistä terveyttä, energiatasoja ja keskittymiskykyä. Perheen yhteiset ruokailuhetket ovat hyviä kohtaamistilanteita ja tilaisuuksia päivän kuulumisten vaihtoon.

Riittävä uni edistää lapsen kasvua ja kehitystä. 5-vuotiaat nukkuvat keskimäärin 10-11 tuntia vuorokaudessa. Säännöllinen unirytmi on tärkeää riittävän levon ja palautumisen varmistamiseksi.

Yhdessä tekemistä voivat olla yhteinen leikki sekä lukeminen. Jo 10 minuuttia päivässä lukemista auttaa lapsen sanavaraston kehittymiseen, uuden oppimiseen ja keskittymiskyvyn paranemiseen.

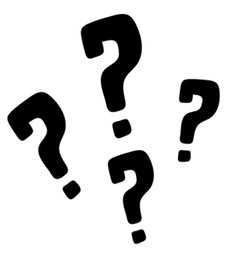
Varhaisvuosien suositus on, että lapsi liikkuu vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkumisen tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

Lasten kanssa on hyvä keskustella myös päihteistä lapsen ikätaso huomioiden. Muistathan, että sinä vanhempana toimit esimerkkinä päihdeasioissa.

Vanhempien tehtävä on pitää huolta, että lapselle jää riittävästi aikaa palautumiseen ja omatahtiseen tekemiseen. Liian kiireinen arki stressaa koko perhettä.

Varhaiskasvatus, ovathan nämä kunnossa?

- Ulkoilu
- Lepo
- Kaverisuhteet
- Kasvua ja kehitystä tukeva ympäristö
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu



- **Pohtikaa yhdessä, miten teillä vietetään yhteistä vapaa-aikaa.**
- **Kuinka paljon sinulla on vanhempana mediavapaita hetkiä arjessa?**
- **Millaisia yhteisiä leikkejä teillä on?**
- **Keskustellaanko teillä tunteista?**
- **Rohkenetko kysyä ja hakea apua tarvittaessa?**

Vanhemmuuden tuen checklistamme on saanut inspiraationsa Kanta-Hämeen hyvinvointialueelta.