MITEN MEIDÄN ARKI SUJUU?

6.-luokkalaiset

Vanhempi ovathan nämä kunnossa?

- Ruutuaika, puhelimen käyttö, digi- ja rahapelaaminen

- Yhteinen aika vanhemman kanssa

- Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi

- Riittävä uni

- Mielekäs vapaa-aika

- Liikkuminen

- Päihteettömyyys

- **Tiedätkö mitä lapsesi tekee digilaitteilla, millaisilla sivuilla hän käy, millaisia pelejä hän pelaa?**
- **Kuinka paljon sinulla on mediavapaita hetkiä arjessa?**
- **Miten kotitöistä saisi mukavaa yhteistä tekemistä?**
- **Tunnetko lapsesi kavereita ja heidän vanhempia?**
- **Mitkä ovat teidän kotiintuloajat?**
- **Rohkenetko kysyä ja hakea apua tarvittaessa?**

Jäsennetty arki

- Ruutuaikasuositus 6-luokkalaisilla on korkeintaan 2-3 tuntia päivässä ikätasolle sopivia ohjelmia ja sovelluksia. Vanhemmilla on vastuu rajata lapsen ruutuaikaa ja mediasisältöä.
- Mielekäs tekeminen yhdessä vanhemman kanssa on lapselle tärkeää. Vanhemman ja lapsen väliset keskustelut luovat yhteyden ja luottamuksen, mikä tukee lapsen kehitystä. Olethan kiinnostunut lapsen koulunkäynnistä. Kysy lapselta koulusta, kavereista ja kuulumisista päivittäin.
- Tasapainoinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi tukevat fyysistä terveyttä, energiatasoja ja keskittymiskykyä. Ruokahetket ovat hyviä kohtaamistilanteita ja tilaisuuksia päivän kuulumisten vaihtoon.
- Riittävä uni edistää lapsen kasvua ja kehitystä. 6-luokkalaiset tarvitsevat unta 9-11 tuntia vuorokaudessa. Säännöllinen unirytmi on tärkeää riittävän levon ja palautumisen varmistamiseksi.
- Koulumatkojen lisäksi tarvitaan reipasta liikkumista vähintään tunti päivässä.
- 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.

Koulu, ovathan nämä kunnossa?

- Kotitehtävien määrä ja yhteydenpito kotiin
- Liikkuminen koulupäivän aikana
- Rauhallinen oppimisympäristö
- Ehdithän kohdata ja kysyä mitä oppilaalle kuuluu?
- Positiivinen palaute

Vanhemmuuden tuen checklistamme on saanut inspiraationsa Kanta-Hämeen hyvinvointialueelta.