

KOULU ALKAA

- tervetuloa!





Lukijalle

Koulun aloittaminen on suuri ja jännittävä asia, ei ainoastaan lapsellesi, vaan myös 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 kännykät vai onko heillä puhelimia lainkaan? Miten lapsesi sopii joukkoon?

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

Sinulla on parhaat lähtökohdat koululaisen vanhempana, 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 koulukokemustesi ei tarvitse määritellä 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 tiedostamattaan olettaa, että koulu on samanlainen kuin heidän kouluaikanaan. Näet ehkä edessäsi luokan suorat pulpettirivit ja muistat joka-viikkoiset sanelutehtävät. Koulu voi toki näyttää edelleen samalta, mutta on myös luokkia, joissa lapset tekevät tehtäviä lattialla makoillen, opettelevat lukemisen alkeita tableteilla tai laskevat matematiikan tehtäviä metsässä. Koulu muuttuu, ja se on hyvä asia. Myös koulua ympäröivä maailma muuttuu, ja koulun tulee olla mukana tässä muutoksessa.

Suomessa opettajat voivat toimia luokkahuoneen sisällä varsin itsenäisesti ja päättää opetusmenetelmistään, kunhan noudattavat opetussuunnitelmaa. Siksi koulun arki voi näyttää erilaiselta eri kouluissa. 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 askarruttaa.

Tämän päivän koulussa opetus muodostuu kokonaisuuksista. Koulussa tarkastellaan, miten opiskeltavat asiat liittyvät toisiinsa sen sijaan että opiskeltaisiin vain 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.

Oppilaiden ja vanhempien osallisuutta painotetaan koulussa. Sekä oppilaat että vanhemmat voivat osallistua koulun toiminnan suunnitteluun ja arviointiin sekä arvokeskusteluun. Jotta vanhempien ääni kuuluu koulussa, tätä mahdollisuutta kannattaa arvostaa ja hyödyntää esimerkiksi vanhempainilloissa.

Myös oppilaan arviointi on koulussa erilaista kuin ennen. Se keskittyy oppimisprosessiin ja on kannustavaa ja monipuolista. Oppilaat harjoittelevat myös arvioimaan omaa ja toisten oppimista. Arvioinnin tärkein tehtävä on tukea oppimista. Numeerisen todistuksen antaminen on siirtynyt ylemmille vuosiluokille, ja koulussa käytetään paljon suullista palautetta ja sanallista arviointia.


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



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

Toimiva ja luottamuksellinen yhteistyö 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. Yhdessä keskustellen opitaan ymmärtämään toisten näkemyksiä.

Kodin ja koulun välinen luottamus edellyttää aktiivista ja avointa vuoropuhelua. Luottamusta ei synny, jos tapaamisia tai muuta yhteydenpitoa kodin ja koulun välillä ei ole riittävästi tai tiedon kulku on puutteellista. Ole 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 vaikuttavat kotona erikoisilta. Lasta tulee aina kuunnella ja ottaa hänen kertomansa vakavasti, mutta samalla on hyvä muistaa, että lapsen voi olla vaikea hahmottaa kokonaisuutta. Jos asia jää vaivaamaan mieltä, 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?

Mitä leikit tänään välitunneilla?

Mikä oli tänään koulussa mukavinta?

Osallistuminen

- Tärkein tapa osallistua lapsen koulunkäyntiin 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 itse suhtautuu kouluun. Kun olet kiinnostunut ja puhut koulusta myönteisesti, osoitat koulun olevan tärkeä, ja silloin siitä tulee tärkeä myös lapselle.

Mikä sinua tänään koulussa ilahdutti?

Koulun vanhempainyhdistys tai luokan vanhempaintoiminta ovat vanhemmille luontevia tapoja toimia aktiivisesti koulussa. Kaikilla vanhemmilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta osallistua toimintaan. Tärkeintä on, että osoitat kiinnostusta ja osallistut vanhempainiltoihin ja vanhempainvartteihin tai arviointikeskusteluihin. Näin osoitat lapselle, että arvostat hänen koulunkäyntiään.

Mikä oli sinusta
tänään tylsää?

Mitä olet
oppinut
tänään?

Miten olet auttanut
tänään toisia
koulussa?

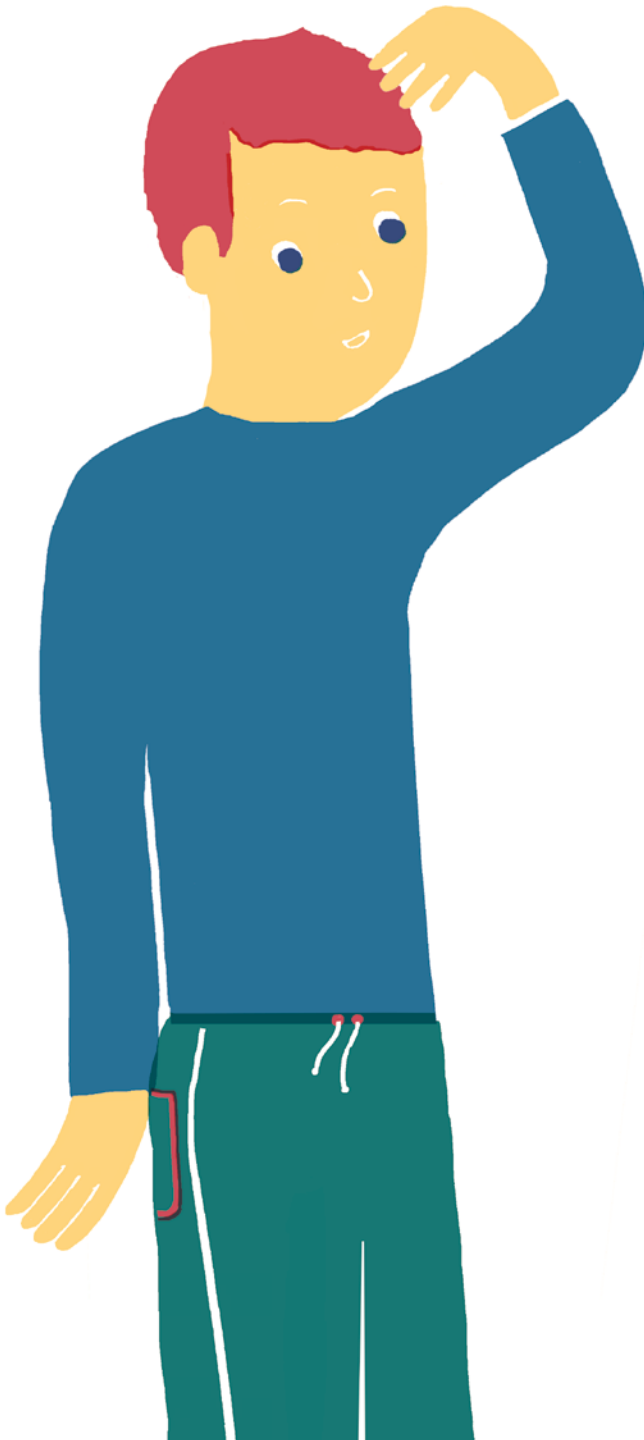
OLE LÄSNÄ JA OSALLISTU:

- Vieraile koulussa tavallisena koulupäivänä. Näin saat käsityksen koulun arjesta ja sinun on helpompi keskustella siitä lapsesi kanssa. Vanhemmilla on oikeus käydä koulussa myös aivan tavallisina koulupäivinä.
- Osallistu vanhempainvartteihin, vanhempainiltoihin ja muihin koulun järjestämiin tilaisuuksiin.
- Keksi erilaisia tapoja kysyä lapselta "Miten koulussa meni tänään?"
- Käännä 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 työssä. Se vahvistaa myös 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.



Vanhemmat kannustavat usein mielellään lastaan harrastuksissa. Lapsi tarvitsee samalla tavalla vanhempien kannustusta ja innostusta koulunkäynnissä. Sillä, millainen oppilas itse olit, ei ole merkitystä. Jokainen vanhempi pystyy omasta koulumenestyksestään riippumatta tukemaan lapsensa koulunkäyntiä.

On hyvä tietää, että koulussa painotetaan tänä päivänä enemmän opiskelutaitoja ja työskentelyä kuin lopputulosta. Lasten tulee saada myös epäonnistua – me opimme virheistämme. On tärkeää, ettemme luo ilmapiiriä, jossa lapsi pelkää epäonnistumista. Jos epäonnistumisen pelko voittaa onnistumisen mahdollisuuden, 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 tekosyynä sille, ettei lapsen tarvitse yrittää. Myönteiset odotukset tukevat lapsen itseluottamusta. Hän tarvitsee tasapuolisesti sekä tukea, rohkaisua ja kehumista että vaatimuksia 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 jatkettava 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.

VINKKI!

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

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

Jotta lapsi voi koulussa hyvin, hänen tulee viihtyä luokassa, tuntea olonsa turvallisiksi ja löytää ystäviä. Koulun alkaessa luokassa rakennetaan hyvää yhteishenkeä ja harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Älä siis hätäile, jos lapsi ei ala heti opiskella 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, ja vanhempana voit tukea lasta tämän vastuun



ottamisessa. Voit esimerkiksi opettaa lapsellesi, että hänen tulee kohdella kaikkia luokan lapsia ystävällisesti ja ottaa kaikki 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, miten lapset leikkivät yhdessä. Synttärjuhlat ovat lapsille tärkeä asia, eikä kukaan halua olla se, joka jätetään kutsumatta. Yritä miettiä vaihtoehtoisia ratkaisuja, jos kotiin ei voi kutsua koko luokkaa juhlimaan. Ehkä useampi luokan lapsista viettää syntymäpäiviä samoihin aikoihin ja voisitte järjestää yhteisjuhlat kerhotiloissa tai jonkun toisen lapsen kotona, jolla on enemmän tilaa. Tärkeintä on, ettei kukaan lapsista joudu olemaan se, jota ei koskaan kutsuta.

Lapset ovat yksilöitä, ja toisten on vaikeampi sopeutua luokan työskentelyyn. Opettajilla on vaitiolovelvollisuus, eivätkä he voi kertoa esimerkiksi lasten erityistarpeista ilman vanhempien lupaa. Jos lapsellasi on erityistarpeita, on hyvä kertoa siitä 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.





Kiusaminen

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

Monet vanhemmat ovat huolissaan siitä, että omaa lasta kiusataan tai hän kiusaa muita koulussa. Kiusaamista voi esiintyä kaikissa kouluissa, aivan kuten työpaikoillakin. Sekä kiusaaminen että kiusaamisen vastainen työ ovat muuttuneet omista kouluajoistasi. Netti ja kännykkä ovat tuoneet kiusaamiseen uusia muotoja, ja kiusaaminen voi seurata lasta kotiin. Toisaalta kiusaaminen tunnetaan ja tiedostetaan tämän päivän 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 heidän lapsistaan, 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.

- Kiusaaminen tarkoittaa sitä, että yksi tai useampi henkilö joutuu toistuvasti yhden tai useamman henkilön negatiivisen toiminnan (psykkisten, fyysisten tai sanallisten) kohteeksi.
- Kiusaaminen on harvoin yhden henkilön 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 saamansa kohtelun.
- Ota aina yhteyttä kouluun, jos saat tietää, että omaa tai jotain toista luokan lasta kiusataan.
- Älä puolusta lapsesi käytöstä, jos saat tietää, että hän kiusaa, vaan auta lasta lopettamaan kiusaaminen.

Läksyt



- Luo kotiin hyvät olosuhteet ja rutiinit läksyjen tekemiselle.
- Kannusta lasta ottamaan vastuuta läksyistään. Ota itse tukijan rooli 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, koska 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 lapsi opiskelee koulussa.

Osa lapsista on saattanut oppia esimerkiksi vanhemmilta sisaruksiltaan, että läksyjen tekeminen on tylsää. Toiset

joutuvat ponnistelemaan läksyjen kanssa eri syistä enemmän kuin toiset lapset. Olipa lapsen tilanne millainen tahansa, kotona on hyvä tehdä läksyjen tekemisestä rutiini. Mieti, 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 läksyissä on kyse myös lukemisen harjoittelemisesta, ja siinä vanhemmilla on tärkeä tehtävä. Vanhemman tehtävä on kuunnella, tukea ja rohkaista, 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. Silloin sinun tulee vanhempana luottaa omaan arvioosi, antaa lapsen jättää läksy sillä kertaa tekemättä ja ilmoittaa syystä opettajalle. Ei ole kenenkään etu, että läksyt nujertavat lapsen koulumotivaatiota, ja siksi vuoropuhelu opettajan kanssa läksyistä on tärkeää.

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 tilanteessa kärsivällisyyttä ja ymmärrystä. Tilanteesta kannattaa kertoa opettajalle. Voit jutella myös muiden vanhempien kanssa ja kysyä, miten läksyjen tekeminen heidän lapsiltaan sujuu. Vertaistuki muilta vanhemmilta voi auttaa.





- **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 vahvistamisessa. Lukeminen ei vaikuta ainoastaan lapsen äidinkielen ja kirjallisuuden taitoihin, vaan se on avain kaikkeen oppimiseen. Lukeminen kasvattaa lapsen sanavarastoa, kehittää kielellistä ilmaisua, ajattelukykyä sekä ongelmanratkaisutaitoja.

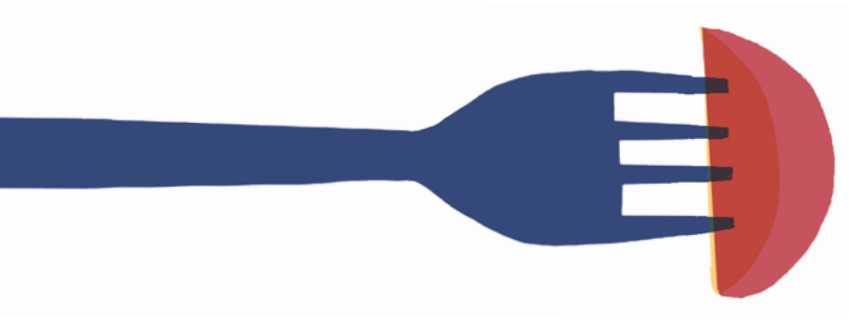
Lue lapselle ääneen päivittäin myös sen jälkeen, kun lapsi on oppinut lukemaan itse. Voitte lukea lapsen kanssa esimerkiksi vuorotellen. Lapsi saa laajemman sanavaraston ääneen lukemisesta kuin arkisesta keskustelusta. Ääneen lukeminen antaa lapselle mahdollisuuden ymmärtää omia ja toisten tunteita,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

Tietoruutu

- **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 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 kirjallisuuteen, jota hän ei pysty vielä itse lukemaan.



**Terveet
elämäntavat tukevat
koulunkäyntiä**





Liikunta

Voidakseen hyvin lapsi tarvitsee päivässä kolme tuntia liikuntaa, josta vähintään tunnin on oltava vauhdikasta fyysistä toimintaa (esimerkiksi juoksua, hiihtoa, kiipeilyä tai uintia). Lasten eikä aikuistenkaan tulisi istua paikallaan tuntia kauempaa. Monissa kouluissa on luovuttu perinteisistä pulpeteista, ja lapset saavat työskennellä seisten tai vaikka lattialla makoillen. 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. Kännyköiden ja tablettien sininen valo heikentää unen laatua, ja siksi on hyvä laittaa älylaitteet 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 laadukasta, ja ekaluokkalaiset syövät sitä mielellään. Vanhemmat oppilaat ovat joskus kriittisempiä kouluruokaa kohtaan, mutta on tärkeää, etteivät vanhemmat lähde aiheetta mukaan lasten puheisiin esimerkiksi 'kumiperunoista'. 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.

KOULUSANASTO

Johtokunta – päätöksentekoeelin, joka ohjaa koulun toimintaa osassa kunnista. Johtokunnassa on mukana vanhempien ja koulun henkilökunnan edustajia.

Oppilaskunta – kaikilla kouluilla tulee olla oppilaskunta, jonka tehtävänä on edistää oppilaiden osallisuutta kouluyhteisöissä. Oppilaskunnan hallitus koostuu oppilaista, jotka valitaan koulun eri luokilta.

Oppilashuolto – oppilashuolto huolehtii hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisestä kouluyhteisössä.

Perusopetus – 1.- 9. (10.) luokkien opetusta, jota annetaan peruskouluissa.

Inklusio – jokaisen lapsen mahdollisuus käydä omaa lähikouluun riippumatta siitä, onko hänellä oppimisvaikeuksia tai jokin vamma tai sairaus. Lapsen tulee saada lähikouluun riittävät tukitoimet.

KiVa-koulu – kiusaamisen vastainen ohjelma, joka on käytössä monissa Suomen kouluissa.

Luokan yhdysvanhempi – vanhempi, joka tarjoutuu edistämään luokan hyvää ilmapiiriä ja pitää yhteyttä opettajaan ja muihin vanhempiin.

Oppimateriaalit – kaikki opetuksessa käytettävä materiaali, kuten oppikirjat ja sähköiset opetusaineistot.

Opetussuunnitelma – asiakirja, joka ohjaa koulun toimintaa. Kansallinen opetussuunnitelma laaditaan noin kymmenen vuoden välein, ja sen pohjalta laaditaan paikalliset opetussuunnitelmat. Opetussuunnitelma koostuu yleisestä osasta ja oppiainekohtaisista osioista. Oppiainekohtaisissa osioissa kuvataan kunkin oppiaineen sisältö ja tavoitteet vuosiluokittain.

Kouluvaari/mummo – vanhempi henkilö, joka toimii vapaaehtoisesti luokassa opettajan ja oppilaiden apuna esimerkiksi kerran viikossa.

Epäpätevä opettaja – henkilö, jolla ei ole opettajan kelpoisuuden edellyttämää tutkintoa. Hänellä voi olla kokemusta opettajan työstä.

Koulunkäyntiavustaja/koulunkäynninohjaaja – henkilö, joka ohjaa ja tukee oppilaita koulunkäynnissä opettajan apuna. Koulunkäyntiavustaja voi toimia koko koulussa, yhdessä luokassa tai erityistä tukea tarvitsevan oppilaan henkilökohtaisena avustajana.

Koulukuraattori – koulun sosiaalityöntekijä, joka auttaa ja tukee oppilasta tämän kasvussa ja kehityksessä ja antaa neuvoja ja tukea kriisitilanteessa.

Tuntijako kertoo, miten opetukseen varattu aika jakautuu eri oppiaineiden kesken.

Kolmiportainen tuki – oppimisen ja koulunkäynnin tuen luokittelusta käytetty nimitys. Tuki jakautuu yleiseen, tehostettuun ja erityiseen tukeen.

Opetuksen järjestäjä – taho, joka järjestää perusopetuksen alueensa lapsille. Useimmiten se on kunta, mutta se voi olla myös valtio tai esimerkiksi säätiö.

Opetushallitus – valtion virasto, joka vastaa opetuksen kehittämisestä.

Vanhempainvartti/arviointikeskustelu – tilaisuus, jossa oppilas, opettaja ja oppilaan vanhemmat keskustelevat lapsen koulunkäynnistä, kuten koulussa viihtymisestä tai koulutyön edistymisestä.

Wilma/Helmi – sähköinen ohjelma, joka toimii kodin ja koulun välisenä yhteydenpitovälineenä ja johon merkitään mm. lapsen opintosuoritukset.

Tämä esite on tarkoitettu vanhemmille, 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 opintosuoritukset paranevat
- lapsi viihtyy koulussa
- oppilaan ja opettajan välinen suhde vahvistuu
- lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät



Hem och Skola

Suomen

VANHEMPAINLIITTO



TEKSTI Heidi Lithén
ja Micaela Romantschuk
SUOMENKIELINEN KÄÄNNÖS
Jenni Pitkäniemi, Svenska
översättningsbyrån ja
Tuija Metso, Suomen
Vanhempainliitto

KUVAT JA TAITTO Hanna Siira