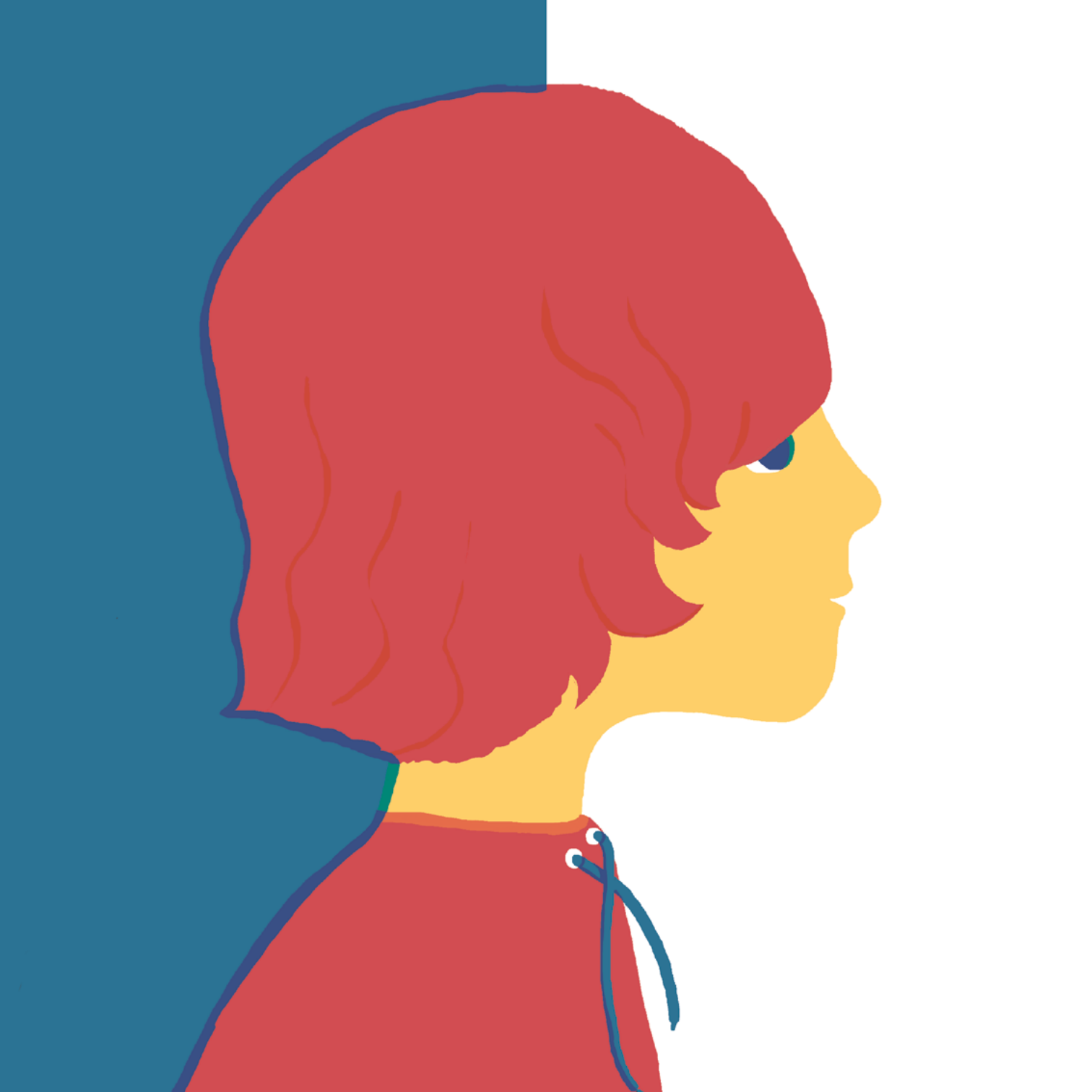




*Tervetuloa*  
**YLÄKOULUUN!**



# Hyvä vanhempi

Alakoulu on takana ja lapsesi on siirtymässä 7. luokalle. Uusi mielenkiintoinen elämänvaihe on alkamassa. Yläkoulu tuo monia uusia asioita koulunkäyntiin ja on tärkeä jatko-opintojen näkökulmasta. Yläkouluvaiheeseen liittyy myös nuoreksi kasvamista, siihen liittyvää iloa ja joskus myös haasteita.

Seitsemännen luokan aloittaminen jännittää todennäköisesti lastasi ja ehkä myös sinua vanhempana. Miten opiskelu lähtee käyntiin? Miten lapsi löytää paikkansa uudessa luokassa ja koulussa? Lapsi tarvitsee tukeasi. On tärkeä jutella lapsen kanssa yläkouluun liittyvistä asioista.

Vanhempana kannattaa suhtautua yläkouluun siirtymiseen innostuneesti ja kannustavasti. Vanhempien luottamus kouluun ja opettajiin ja koulun arvostus heijastuu lapseen, vaikuttaa koulumotivaatioon ja lapsen kouluun kiinnittymiseen.

Toivomme, että saat tästä oppaasta tukea ja apua yläkouluun siirtymiseen ja siihen liittyviin pohdintoihin.

## Terveisin

Suomen Vanhempainliitto  
ja Förbundet Hem och Skola

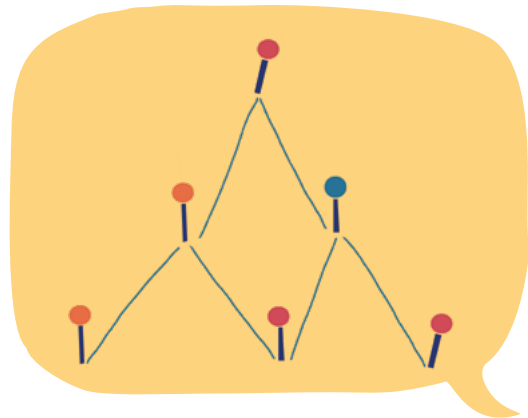
# YLÄKOULU MUUTTAA KOULUNKÄYNTIÄ

Koulunkäynti muuttuu yläkoulussa monella tavalla. Oppiaineita tulee lisää ja koulupäivät pitenevät. Luokanopettajan tilalle tulevat aineenopettajat ja luokanvalvoja/ryhmänohjaaja, joka huolehtii luokasta ja yleisistä koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Monille oppilaille yläkoulun aloittaminen tarkoittaa uuteen kouluun siirtymistä, uutta luokkaa ja uusia luokkakavereita.

Opiskelu edellyttää oppilaalta enemmän itsenäisyyttä ja vastuun ottamista omasta koulunkäynnistä. Valinnaisuus lisääntyy ja oppilaat voivat valita osan oppiaineista oman kiinnostuksensa mukaan.

Koulun opetussuunnitelma ohjaa koulun toimintaa. Se kertoo, mitä ja miten koulussa opiskellaan ja miten koulussa toimitaan. Opetussuunnitelma löytyy yleensä koulun verkkosivuilta. Myös vanhemman kannattaa tutustua siihen.

Opetussuunnitelma painottaa oppimisen iloa ja innostusta sekä oppilaiden omaa aktiivisuutta opiskelussa. Opetuksessa käytetään monipuolisia työtapoja: kokeillaan, tutkitaan ja hyödynnetään toiminnallisuutta ja liikkumista. Koulussa opiskellaan myös luokkahuoneen ulkopuolella: liikutaan luonnossa tai vierailaan esimerkiksi museoissa tai yrityksissä. Pelit ja muut virtuaaliset ympäristöt toimivat myös oppimisympäristöinä. Tieto- ja viestintäteknologialla on tärkeä merkitys opiskelussa.



Kaikissa oppiaineissa painotetaan laaja-alaisen osaamisen taitoja – oppiainerajat ylittäviä taitoja, joita tarvitaan tulevaisuuden työelämässä ja opiskelussa. Jokaisessa koulussa on lukuvuosittain ainakin yksi teema, projekti tai jakso, jossa yhdistellään eri oppiaineiden sisältöjä ja käsitellään valittua aihetta useiden oppiaineiden näkökulmista.

Oppilaan arviointi on monipuolista, kannustavaa ja oppimista ohjaavaa. Todistusten lisäksi oppilaille annetaan palautetta monin tavoin esimerkiksi arviointikeskusteluissa, joissa sekä oppilas että vanhemmat ovat mukana. Oppilaat harjoittelevat myös arvioimaan itse omaa osaamistaan sekä vertaisarviointia. Koulun tulee antaa oppilaan opintojen edistymisestä riittävän usein tietoa oppilaalle ja hänen vanhemmilleen.

Opetussuunnitelman keskeiset asiat löytyvät [Opetushallituksen verkkosivuilta](#).



# UUTEEN LUOKKAAN – KAVERIT OVAT TÄRKEITÄ

- Kaverit ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä jokaiselle lapselle. Lapsen tulee kokea olevansa luokka- ja kouluyhteisön tärkeä jäsen.
- Juttele kotona koulun kaverisuhteista ja pidä kodin ovet auki lapsen kavereille.
- Lapsen yksinjäämiseen tai kiusaamiseen tulee aina puuttua. Älä jää miettimään asiaa yksin, vaan ole yhteydessä kouluun.

Lapsen näkökulmasta koulun arki saa usein merkityksensä kavereiden kautta: koulussa on kivaa, kun siellä on kavereita. Kaverit ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä jokaiselle lapselle. Lapsen tulee voida kokea olevansa luokka- ja kouluyhteisön tärkeä ja täysivaltainen jäsen. Ryhmään kuuluminen lisää koulussa viihtymistä ja turvallisuutta ja sen on todettu edistävän oppimista. Toisaalta kaverit saattavat aiheuttaa myös ryhmäpainetta esimerkiksi ulkonäköön tai päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa.

Seitsemännen luokan aloitusvaihe on tärkeä kaverisuhteiden muodostumiselle ja uuteen luokkaan kiinnittymiselle. Monissa kouluissa luokkayhteisön ryhmäytymistä tuetaan 7. luokan alkaessa tapahtumissa, joissa oppilaat tutustuvat toisiinsa, harjoittelevat vuorovaikutustaitoja ja rakentavat turvallista ja toimivaa ryhmää. Uuteen luokkaan rakennetaan yhdessä hyvää yhteishenkeä ja huolehditaan siitä, ettei kukaan oppilaista jää ulkopuoliseksi. Kouluissa toimii myös tukioppilaita, jotka järjestävät kaverisuhteita tukevaa toimintaa, teemapäiviä ja tapahtumia.





Osa lapsista löytää nopeasti paikkansa uudessa ryhmässä, osalla uuteen ryhmään pääseminen vie enemmän aikaa ja lapsi voi jännittää sitä jo etukäteen. Vanhempana voit rauhoittaa lastasi. Yleensä luokkaan kiinnittyminen sujuu hyvin eikä siitä tarvitse kantaa huolta.

Myös kotona kannattaa puhua koulun kaverisuhteista. Lapselta voi kysellä, miltä uusi luokka tuntuu, millaisia luokkakaverit ovat ja onko lapsi löytänyt uusia kavereita. Lapsen kaverisuhteita voi tukea kotona olemalla kiinnostunut lapsen kavereista ja pitämällä kodin ovet heille auki.

Lapsen yksinjäämiseen koulussa tulee aina tarttua. Jos lapsi puhuu yksinäisyydestä ja ryhmän ulkopuolelle jäämisestä, asiaa ei kannata miettiä kotona yksin, vaan olla yhteydessä lapsen luokanvalvojaan/ryhmänohjaajaan. Yhdessä koulun ja lapsen kanssa voidaan miettiä, miten kaverisuhteita ja ryhmään kiinnittymistä voidaan tukea.

Myös koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen tulee aina puuttua. Jos lapsi kertoo kotona kiusaamisesta, kuuntele ja rauhoita lasta ja ole hänen tukenaan. Jos lapsi ei ole kertonut koulussa kiusaamisesta, sopikaa, että sinä vanhempana voit ottaa yhteyttä lapsen luokanvalvojaan/ryhmänohjaajaan. Koulun velvollisuus on puuttua aina kiusaamiseen ja koulussa tulee olla suunnitelma, miten se tehdään. Jos epäilet oman lapsesi osallistuvan kiusaamiseen, pysy rauhallisena ja kerro lapsellesi selkeästi, ettei kiusaaminen ole hyväksyttävää. Kuuntele lasta ja ota yhteyttä kouluun.

Yhä useammin kouluissa tuetaan myös vanhempien toisiinsa tutustumista ja verkostoitumista. Se on yläkoulussa yhtä tärkeää kuin alakoulussa. Kun vanhemmat tulevat tutuiksi keskenään, he voivat olla yhdessä vahvistamassa luokan oppilaiden hyvinvointia ja tukemassa sitä, ettei kukaan lapsista jää ryhmän ulkopuolelle.

# KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN YLÄKOULUSSA

- Kodin ja koulun yhteistyö on yläkoulussa yhtä tärkeää kuin alakoulussa. Yläkouluvaihe on merkittävä lapsen jatko-opintojen kannalta.
- Myös yläkouluikäinen arvostaa ja hyötyy siitä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen koulunkäynnistään ja käyvät koulussa.
- Kodin ja koulun yhteistyö on entistä vuorovaikutteisempaa, toiminnallisempaa ja vanhempia osallistavampaa.
- Vanhempien toisiinsa tutustumista ja verkostoitumista tarvitaan myös yläkoulussa.



Kodin ja koulun välinen yhteistyö on yläkoulussa yhtä tärkeää kuin alakoulussa. Yläkouluvaihe on merkittävä lapsen jatko-opintojen kannalta ja siihen liittyy nuoreksi kasvamista ja kasvuun liittyviä haasteita. On ensiarvoisen tärkeää, että koti ja koulu toimivat yhdessä ja tukevat lapsen kasvua, oppimista ja koulunkäyntiä.

Lapsi saattaa viestiä vanhemmilleen, ettei halua heitä kouluun eikä heitä siellä tarvita. Tavallisesti lapsi on kuitenkin tyytyväinen vanhempien osoittamasta kiinnostuksesta ja siitä, että vanhemmat käyvät koulussa. Myös koulun tulee olla aktiivinen, kutsua vanhempia kouluun ja viestiä, että vanhempia tarvitaan edelleen ja kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää.



Kodin ja koulun yhteistyön toimintatavat vaihtelevat kouluittain. Vanhempainiltoja järjestetään kaikissa kouluissa. Vanhempainilloista on tullut aikaisempaa keskustelempia, vuorovaikutteisempia ja toiminnallisempia. Niissä käytetään aikaa myös toisiin tutustumiseen. Osa vanhempainilloista voi olla sellaisia, joissa myös oppilaat ovat mukana. Lisäksi kouluissa järjestetään erilaisia tapahtumia ja juhlia, joihin vanhemmat kutsutaan mukaan. Vanhempia näkee yhä useammin myös koulun arjessa. Vanhempia voi olla mukana oppitunneilla kertomassa esimerkiksi ammatistaan, harrastuksestaan tai muusta osaamisestaan. Oppilaita saattaa vieraila myös vanhempien työpaikoilla.

Koulun ja kodin välinen viestintä toimii yläkouluissa usein Wilman, Helmin tai vastaavaan kautta. Osa kouluista käyttää viestinnässään myös somekanavia. Luokan vanhemmilla saattaa olla omia WhatsApp -ryhmiä tai vastaavia. Koulut viestivät vanhemmille myös verkkosivullaan. Alakoulusta tutut arviointi- tai kehityskeskustelut jatkuvat myös yläkoulussa.

Vanhemmat ovat entistä useammin mukana kehittämässä koulun toimintaa. Koulu saattaa kysyä vanhempien näkemyksiä kyselyillä, vanhempia voidaan kutsua mukaan työpajoihin tai koulun työryhmiin tai vanhempainilloissa keskustellaan koulun toimintaan liittyvistä ajankohtaisista teemoista.

Monissa yläkouluissa toimii vanhempainyhdistys. Vanhempainyhdistys kokoaa koulun vanhemmat yhteen ja on tukemassa eri tavoin kouluhyvinvointia yhdessä koulun ja oppilaiden kanssa. Monissa yläkouluissa luokan vanhemmat tutustuvat toisiinsa, verkostoituvat ja ovat yhdessä tukemassa luokan oppilaiden hyvinvointia. Jos koulu ei tue vanhempien verkostoitumista, vanhemmat voivat olla itse aktiivisia ja ehdottaa sitä.

Kodin ja koulun yhteistyöhön kannattaa aina osallistua omien mahdollisuuksien mukaan. Yhteistyöhön osallistumalla opettajat ja koulun toiminta tulevat tutuiksi, mikä helpottaa lapsen koulunkäynnin tukemista. Koulun ja luokan vanhempiin tutustuminen antaa tukea vanhemmuuteen ja mahdollistaa vanhempien verkostoitumisen ja yhteisistä asioista keskustelun.

Jos joku asia lapsen koulunkäynnissä askarruttaa, käänny rohkeasti luokanvalvojan tai muun luottamusta herättävän koulun työntekijän puoleen. Jos asia liittyy selkeästi tiettyyn oppiaineeseen, voit olla yhteydessä kyseisen aineen opettajaan. Myös koulun rehtorilta voi kysyä koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Koulu terveydenhoitajan, koululääkärin, koulukuraattorin ja koulupsykologin palvelut ovat yläkoulussa samalla tavalla käytettävissä kuin alakouluissa. Myös heihin voi vanhempana ottaa yhteyttä.

# YLÄKOULUIKÄINEN TARVITSEE TUKEASI

- Yläkouluun siirtyvä lapsi toivoo vanhemmilta tukea yläkouluun siirtymiseen, kouluasioista keskusteluun ja koulunkäynnissä auttamiseen.
- Jokainen vanhempi pystyy tukemaan lapsen koulunkäyntiä. Lapsi kaipaa vanhemmiltaan ennen kaikkea kannustusta ja rohkaisua.
- Kysele lapsen koulupäivän kuulumisia päivittäin. Viesti lapselle, että olet hänen käytettävissään ja tukena. Puhukaa kotona koulusta ja koulunkäynnistä myönteisesti.
- Kannusta lasta pitkäjänteisyyteen ja sinnikkyyteen koulutehtävissä.
- Lapsella on oikeus saada oppimiseen ja koulunkäyntiin tukea koulusta, jos hän sitä tarvitsee.

Tue

Kannusta

Kysele

Vaikka lapsi kasvaa ja viestii usein yläkoulun alkaessa vanhemmille huolehtivansa koulunkäynnistään itse, hän tarvitsee edelleen vanhempien tukea ja apua. Myös vanhempana saattaa helposti ajatella yläkoululaisen olevan jo niin iso, että hänen täytyy huolehtia itsenäisesti koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Varhain itsenäistymisen kulttuuri on ollut Suomessa vahvaa, mutta on hyvä muistaa, että vanhempien tuki on yläkoululaiselle yhtä tärkeää kuin alakoululaiselle.

Vaikka kaverisuhteet ovat varhaisnuorelle tärkeitä ja ystävien merkitys korostuu, tutkimukset ovat osoittaneet, että kouluasioista ja yläkouluun siirtymiseen liittyvistä asioista lapsi haluaa keskustella vanhempien kanssa ja saada vanhemmilta tukea, apua ja kannustusta. Myös kotitehtävissä ja koulunkäynnissä auttaminen ja neuvojen antaminen koetaan edelleen tärkeiksi.

Lapsen kanssa kannattaa jutella koulusta ja koulunkäynnistä päivittäin. Kysele lapsen koulupäivän kuulumisia. Älä tyydy 'ihan ok' -vastauksiin, vaan esitä sellaisia kysymyksiä, joilla saat hänet kertomaan koulupäivästään, esimerkiksi 'Mikä meni hyvin tänään?' tai 'Mikä sinua innosti tänään?' Anna aikaa lapselle ja rauhallisille hetkille jutella. Anna vanhempana hyvää esimerkkiä. Ottakaa perheessä tavaksi vaihtaa päivän kuulumisia.

Vanhemman kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan kannustaa ja innostaa lasta opiskelemaan. Koulusta ja koulunkäynnistä kannattaa puhua kotona myönteisesti. Vanhempien koulumyönteisyys vahvistaa lapsen kouluun kiinnittymistä ja motivoi häntä opiskelemaan. Keskustelemalla lapsesi kanssa säännöllisesti kouluun liittyvistä asioista huomaat myös helpommin, jos lapsesi kokee koulussa stressiä, uupumusta tai paineita.

Jokainen vanhempi pystyy omasta koulutustaustastaan riippumatta tukemaan lapsen koulunkäyntiä. Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan ennen kaikkea sosiaalista tukea (kannustusta, rohkaisua, vaikeuksien ja pettymysten yli auttamista). Vaikka lapsi olisi alakoulussa suoriutunut itse kotitehtävistään, yläkoulu tuo mukanaan uusia oppiaineita ja uudenlaisia haasteita, joissa lapsi saattaa kaivata vanhempien tukea. Lapsi saattaa tarvita apua esimerkiksi koulutyön aikatauluttamiseen. Voit ottaa tavaksi kysellä lapsen seuraavan viikon koulutöistä ja auttaa häntä hahmottamaan työmäärää. Tämä on myös viesti lapsellesi, että arvostat hänen koulutyötään ja että olet hänen tukenaan. Huomaa ja nosta esille hyviä asioita lapsessa. Pohtikaa yhdessä lapsen vahvuuksia ja miten ne auttavat lasta koulunkäynnissä ja opiskelussa.

Kiinnitä enemmän huomiota lapsen työskentelyyn ja siihen panostamiseen kuin lopputulokseen. Tätä myös opetussuunnitelma painottaa. Aina koulunkäynti ei huvita ja koulutehtävien kanssa joutuu myös ponnistelemaan. Kannusta lasta pitkäjänteisyyteen ja sinnikkyYTEEN. Kehu lasta yrittämisestä ja siitä, että haasteista selvitettiin. Muista kuitenkin, että jos lapsella on oppimiseen tai koulunkäyntiin liittyviä ongelmia, hänellä on oikeus saada niihin koulusta tukea. Tukea tulee antaa niin kauan ja sen tasoisena kuin lapsi sitä tarvitsee. Jos huolestut lapsen oppimisesta tai koet, että lapsesi koulusta saama tuki ei ole riittävä, ole yhteydessä lapsesi luokanvalvojaan/ryhmänohjaajaan tai rehtoriin.

Koulusta saa tukea myös lapsen kasvuun tai käyttäytymiseen liittyviin haasteisiin. Jos huolestut lapsesi käyttäytymisestä, mielenterveydestä tai muista lapsen kehitykseen ja kasvuun liittyvistä asioista, ole rohkeasti yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, koulukuraattoriin tai koulupsykologiin. He ovat koulussa lapsia varten!

# YLÄKOULUN AIKANA POHDITAAN JATKO-OPINTOJA

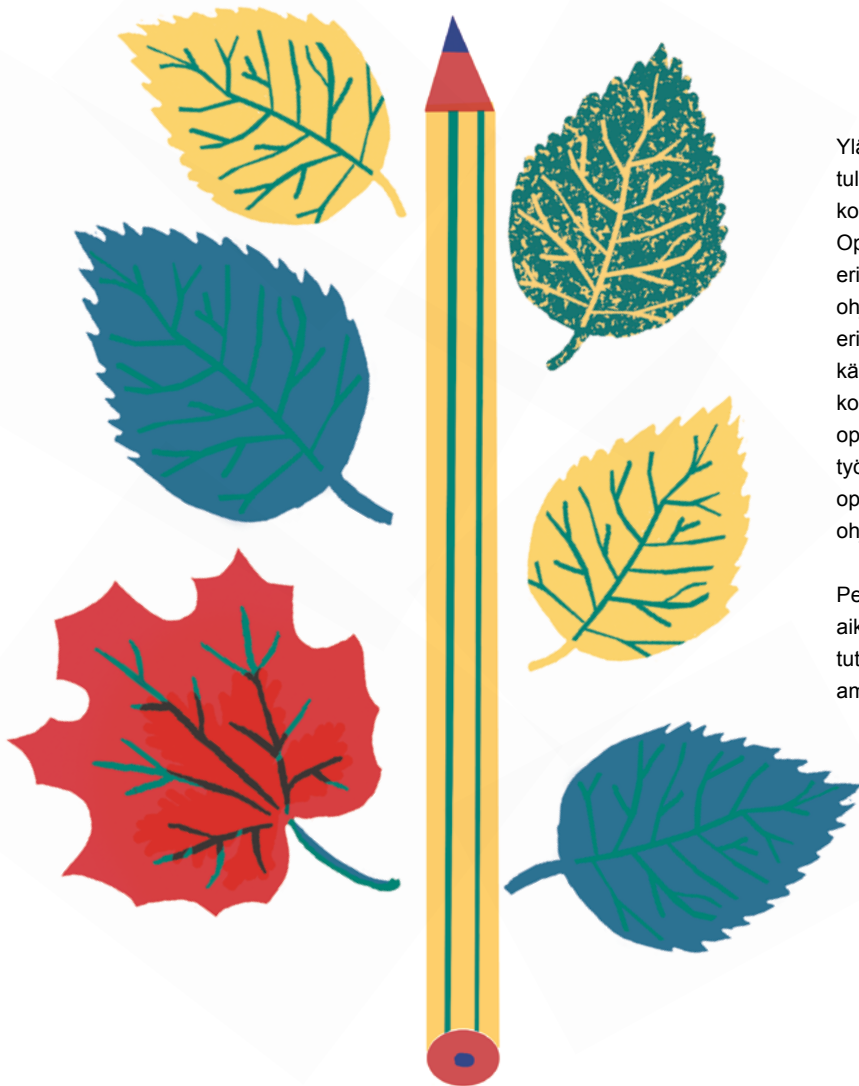
- Peruskoulun jälkeisiä opintoja ja tulevaisuuden suunnittelua kannattaa pitää vireillä koko yläkoulun ajan.
- Vanhemmat ja lapsen lähipiiri ovat yläkouluikäisen tärkein tietolähde hänen miettiessään tulevia koulutusvalintojaan.
- Kannusta ja rohkaise lasta tekemään omia, itsestä lähteviä valintoja yläkoulun aikana ja sen jälkeisiä jatko-opintoja pohdittaessa.

Yläkoulun aikana lapsi miettii tulevaisuuttaan ja päättää, mihin hän suuntaa peruskoulun jälkeen. Vaikka päätös jatko-opinnoista tehdään vasta yläkoulun päättyessä, peruskoulun jälkeisiä opintoja ja tulevaisuuden suunnittelua on hyvä pitää vireillä koko yläkoulun ajan.

Vanhemmilla on todettu olevan merkittävä rooli nuoren miettiessä koulutusvalintojaan. Vanhemmat ja lapsen lähipiiri ovat tärkein tietolähde yläkouluikäisen miettiessä tulevaa opiskelualaa. Myös kavereilla on suuri merkitys koulutusvalintoihin.

Yläkouluikäiset kaipaavat vanhemmilta tukea tulevaisuuden pohdintaan. Keskustele lapsen kanssa hänen vahvuuksistaan, kiinnostuksen kohteistaan, toiveistaan ja työelämästä. On tärkeä muistaa, että koulutusvalinnassa on kysymys lapsen omasta valinnasta, johon hänen täytyy olla motivoitunut. Lapset kaipaavat vanhemmilta tukea pohdintaan, eivät suorita neuvoja.

Nuorten ammatinvalinta on Suomessa edelleen vahvasti sukupuolittunutta: tyttöjä kiinnostavat hoiva-alat ja poikia tekniset alat. Kannusta ja rohkaise lastasi tekemään omia, itsestä lähteviä valintoja riippumatta sukupuolesta tai kaverien valinnoista.



Yläkoulussa oppilaat saavat tukea tulevaisuuden suunnitteluun ja koulutusvalintoihin oppilaanohjauksesta. Oppilaanohjausta järjestetään yläkoulussa erillisinä oppitunteina, joista huolehtii opinto-ohjaaja (oppilaanohjauksen kysymyksiin erikoistunut opettaja). Oppilaanohjauksessa käsitellään mm. opiskelutaitoja ja koulunkäyntiä, itsetuntemusta, jatko-opintomahdollisuuksia, ammatteja sekä työelämää. Kaikki oppilaat saavat tarvittaessa oppilaanohjauksen tuntien lisäksi neuvontaa ja ohjausta henkilökohtaisesti tai pienryhmissä.

Peruskoulun ylimpien vuosiluokkien aikana oppilaille järjestetään työelämään tutustumisjaksoja tulevien koulutus- ja ammatinvalintojen tueksi. Useimmiten oppilaat perehtyvät työelämään viikon tai kahden viikon pituisilla työelämään tutustumisjaksoilla (ns. TET-jaksot). Tutustu lapsesi kanssa TET-paikkoihin. Voit myös tarjota koululle TET-paikkaa omalta työpaikaltasi.

# TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT JA ARKIRYTMİ

- Vanhemmilla on tärkeä tehtävä huolehtia yläkouluikäisen arkirytmistä ja hyvinvoinnista kotona, jotta lapsi jaksaa opiskella koulussa.
- Riittävä uni ja liikunta, monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä sopiva määrä sosiaalista mediaa ja digipelaamista muodostavat pohjan hyvinvoinnille.

## RIITTÄVÄSTI UNTA

Riittävä uni on lapsen ja nuoren hyvinvoinnin, terveen kasvun ja oppimisen edellytys. Yläkouluikäisille uni on erityisen tärkeää, sillä pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta. Unella on tärkeä tehtävä myös oppimisen ja muistin kannalta. Se mahdollistaa uuden oppimisen ja opitun muistiin painamisen.

Yläkouluikäinen tarvitsee unta noin 10 tuntia yössä. Unen tarve ei ole tasaista, vaan fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisäävät unen tarvetta. Esimerkiksi kiireisen opiskelujakson tai rankan urheilun jälkeen lapsi tarvitsee enemmän unta ja lepoa. Nukkuminen palauttaa elimistön opiskelun tai fyysisen rasituksen kuormituksista.

Yläkouluikäisen kanssa kannattaa jutella unen tärkeistä tehtävistä. Yläkouluiässä riittävä uni ja lepo ei ole itsestäänselvyys, vaan nukkumaan meno ja nukahtaminen siirtyvät helposti myöhäisemmäksi. Säännöllisestä unirytmistä kannattaa yrittää pitää kiinni, sillä se takaa riittävän levon, helpottaa nukahtamista illalla ja heräämistä aamulla. Ilta-aika noin tunti ennen nukkumaanmenoa on hyvä rauhoittaa digipelaamiselta, jotta nukahtaminen ei vaikeudu. Unirytmistä kiinni pitäminen vaatii vanhemmilta kärsivällisyyttä ja rajojen asettamista. Vinkkejä siihen löytyy esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta.



# RIITTÄVÄSTI LIIKUNTAA

Liikkumisella on monia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta virkistää, vaikuttaa mielialaan, parantaa jaksamista ja unta sekä tehostaa oppimista.

Yläkouluikäisen liikuntasuositus on 1,5 tuntia päivässä, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa. Säännöllinen liikuntaharrastus tai oma harjoittelu täyttää osan päivittäisestä liikunnan tarpeesta. Suuri osa suosituksen mukaisesta liikunnasta koostuu arkiliikunnasta: koululiikunnasta, koulumatkojen liikkumisesta pyörällä tai kävellen, kavereiden tai perheen kanssa liikkumisesta jne. Myös liikkumisen lisääminen koulupäivään on lisännyt yläkoululaisten päivittäistä liikuntaa. Päivittäisen liikunta-annoksen voi kerätä kokoon pienistä palasista.

Vanhempi voi tukea lapsen liikkumista esimerkiksi tukemalla liikuntaharrastuksia, kannustamalla lasta ulkoilemaan, kävelemään tai pyöräilemään kouluun ja harrastuksiin ja liikkumaan perheenä yhdessä. Yläkouluikäissä lapsen harrastukset saattavat muuttua: vanha harrastus vaihtuu uuteen ja lapsi haluaa kokeilla uusia lajeja. Lapsen kiinnostuksen kohteiden muuttumiseen kannattaa suhtautua avoimesti. Tärkeää on, että lapsella on tekemistä, jonka parissa hän viihtyy. Toivottavaa on, että tekeminen pitää sisällään myös liikuntaa.

## MONIPUOLISTA JA TERVEELLISTÄ RAVINTOA

Terveellinen ravinto ja säännöllinen ruokarytmi ovat tärkeä osa lapsen ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä. Ravinto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin, mielialaan ja koulussa jaksamiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. Kouluateria kattaa keskimäärin noin kolmanneksen lapsen koko päivän energiantarpeesta. Kodin ja koulun tarjoamat ateriat täydentävät toisiaan.

Kouluterveyskyselyn mukaan alakouluissa lähes kaikki oppilaat osallistuvat kouluruokailuun viitenä päivänä viikossa. Sen sijaan yläkouluissa vain kaksi kolmesta oppilaasta ilmoittaa syövänsä kouluaterian päivittäin. Kotona kannattaa puhua kouluruokailusta myönteisesti ja kannustaa lasta syömään koulussa, sillä vanhempien kannustavalla suhtautumisella on vaikutusta lasten kouluruokailuun osallistumiseen. Kouluruokailun voi nostaa yhteiseksi keskustelun aiheeksi myös vanhempainyhdistyksessä.

Harrastusaikataulujen takia perheenjäsenet eivät aina ehdi yhteisen päivällispöydän ääreen, mutta vanhempien on tärkeä huolehtia siitä, että lapsi syö myös päivällisen. Yhteiset ruokahetket, päivän kuulumisista juttelu ja rentoutuminen vaikkapa iltapalan ääressä parantavat koko perheen hyvinvointia ja jaksamista. Lisää tietoa kouluruokailusta löytyy [Kouluruokasuosituksesta](#).





## SOSIAALINEN MEDIA JA DIGIPELAAMINEN

Sosiaalinen media on osa lasten ja nuorten arkea. Sosiaalisen median palveluissa viestitään kavereiden kanssa, vietetään aikaa, etsitään tietoa, haetaan ja saadaan vertaistukea. Lapsen ja nuoren kanssa kannattaa keskustella säännöllisesti periaatteista, jotka takaavat turvallisen mukana olon sosiaalisessa mediassa. Huolta aiheuttavat kysymykset, esim. nettikiusaaminen, kannattaa ottaa puheeksi myös oman luokan vanhempainillassa.

Digipelaaminen on monille lapsille ja nuorille mieleinen harrastus. Pelaaminen onkin parhaimmillaan hauskaa yhdessä tekemistä ja rentoutumista. Vanhempana kannattaa olla kiinnostunut lapsen pelaamisesta ja tutustua peleihin. Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää sopiva tasapaino pelaamisen ja muiden arjen osa-alueiden välillä.



# LAPSESTA VARHAISNUOREKSI

- Elämä murrosikäisen kanssa on antoisaa ja haastavaa. Tutustukaa ja verkostoitukaa luokan vanhempien kesken ja pohtikaa yhdessä murrosikäisen vanhempana toimimista.

Yläkouluvaihe sijoittuu samaan ajankohtaan, jolloin lapsi kasvaa varhaisnuoreksi. Lapsi alkaa itsenäistyä, ottaa etäisyyttä vanhempiin ja tarvitsee tilaa kehittyäkseen omaksi itsekseen. Kavereista tulee entistä tärkeämpiä ja heidän mielipiteensä menevät usein vanhempien mielipiteiden ohi. Samaan aikaan lapsi tarvitsee vanhempia ja vanhempien tukea.

Yläkoululaiset pohtivat monenlaisia kasvamiseen, omaan ulkonäköön, seurusteluun, seksuaalisuuteen ja päihteisiin liittyviä asioita. Jokainen nuori käy murrosikää läpi omalla tavallaan ja omassa tahdissaan, mutta tarvitsee siihen läheisten aikuisten tukea ja ohjausta. Koulussa kasvamiseen ja nuoruuteen liittyviä teemoja käsitellään terveystiedon tunneilla, mutta on tärkeää keskustella niistä myös omien vanhempien kanssa. Nuoret haastavat aikuisten asettamia rajoja ja virheitä sattuu. Yritä vanhempana luoda sellaista ilmapiiriä, jossa lapsi uskaltaa kertoa myös tehdyistä virheistä ja epäonnistumisista.

Elämä murrosikäisen kanssa on antoisaa ja usein myös haastavaa. Siksi on tärkeää, että vanhemmat pääsevät vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten vanhempien kanssa. Koulu tarjoaa tähän oivallisen mahdollisuuden. Tutustukaa ja verkostoitukaa luokan vanhempien kesken ja pohtikaa yhdessä murrosikäisten vanhemmuuteen liittyviä asioita.

Tukea murrosikäisen kanssa toimimiseen löytyy

[Väestöliiton verkkosivuilta](#)

[Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta](#)

[Lasten seurassa -verkkosivulta](#)

# TÄMÄ OPAS ON SUUNNATTU VANHEMILLE, JOIDEN LAPSET OVAT ALOITTAMASSA 7. LUOKAN.

Vanhempien kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan kannustaa ja innostaa lasta opiskelemaan ja vahvistaa kouluun kiinnittymistä.

## TOIMIVA KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖ JA VANHEMPIEN TUKI

- tukee oppimista ja kasvua
- lisää koulumotivaatiota ja koulussa viihtymistä
- vahvistaa koulutuksen arvostusta



**HEM OCH SKOLA**

TEKSTI: Tuija Metso, Suomen Vanhempainliitto  
KUVAT JA TAITTO: Hanna Siira • JULKAISUVUOSI: 2018

Opas on tuotettu Veikkauksen ja Kuluttajaosuustoiminnan säätiön rahoituksella