



ESPOO  
ESBO

Suomenkielisen opetuksen tulosyksikkö

## KOULUTULOKKAAN VANHEMMILLE!

*Lasta ei kasvateta siksi,  
että hän olisi  
mahdollisimman mukava ja vaivaton meille,  
vaan siksi, että hän  
terveenä ja väkevänä voisi  
täyttää tulevan paikkansa ja löytää itsensä*

Maria Jotuni

## Hyvät huoltajat!

Koulun aloittaminen on iloinen ja samalla jännittävä asia. Tähän lehtiseen on koottu tärkeitä koulunkäyntiin liittyviä asioita. Kaikissa koulun aloitusta ja -käyntiä koskevissa kysymyksissä auttavat rehtori, opettajat, kouluterveydenhoitaja sekä koulun muu henkilökunta.

Koulun aloitus tuo lapsen elämään paljon uutta sisältöä. Lapselle avautuu uusi maailma, johon kuuluu uusia sääntöjä, tapoja ja rooleja. Yleensä koulun aloittaja on innokas oppimaan uusia asioita ja kohtaamaan uusia haasteita. Myönteisten oppimiskokemusten kautta lapsen itsetunto vahvistuu. Kuitenkin koulutulokas on vielä lapsi ja tarvitsee vanhempiaan pitkään kasvaakseen ja kehittyäkseen turvallisesti.

## Kasvatuskumppanuus kodin ja koulun yhteistyössä

Onnistuneen koulutyön perustan muodostaa kasvatuskumppanuus, joka tarkoittaa vanhempien ja koulun työntekijöiden välistä tasa-arvoista yhteistyötä lapsen asioissa. Kasvatuskumppanuudessa yhdistyvät vanhempien asiantuntemus lapsestaan sekä opettajan ammatillinen osaaminen. Yhteistyömuodoista tärkeimpiä ovat vanhempaintapaamiset, joissa mahdollistuu opettajan ja vanhempien toisiinsa tutustuminen ja yhteinen keskustelu lapsen asioista. Muita tärkeitä yhteistyön muotoja ovat vanhempainillat, yhteistyöpäivät ja -tapahtumat sekä reissuvihko. Vanhempia kannustetaan perustamaan luokkatoimikuntia ja osallistumaan vanhempainyhdistyksiin. Vanhemmat ovat tervetulleita tutustumaan myös kouluun. Kodin ja koulun hyvä ja luottamuksellinen yhteistyö luo pohjaa lapsen hyvälle koulumenestykselle.



## Koululainen

Ekaluokkalainen tarvitsee aikuisten ohjausta, jotta hän oppisi vähitellen kantamaan vastuuta omista tekemisistään. Toimiminen muiden lasten kanssa yhdessä ja yhteisten sääntöjen noudattaminen ovat tärkeitä taitoja. Koulunkäyntiä helpottaa kun lapsi osaa

- hyvät käytöstavat
- taidon kuunnella toisia ja odottaa vuoroaan
- toimia toisten lasten kanssa
- huolehtia omista tavaroista
- huolehtia siisteydestä ja pukeutua itse
- käyttää kynää ja saksia, veistä ja haarukkaa
- maistaa erilaisia ruokia

Koulunsa aloittavien lasten kehitystaso sekä oppimisvalmiudet poikkeavat toisistaan vielä melko paljon. Lapset kehittyvät niin oppimisvalmiuksiltaan kuin fyysisiltä ominaisuuksiltaankin eri aikaan. Tämä kypsymisen eriaikaisuus on normaalia. Vanhemmat pohtivat usein esimerkiksi lapsensa lukemaan oppimista. Toiset lapset oppivat lukemaan ekaluokan aikana ja toiset jo esiopetuksen aikana. Jos lapsen oppimisen valmiudet ja taidot huolestuttavat, niistä on hyvä keskustella oman opettajan kanssa tai opettaja voi olla yhteydessä huoltajaan. Yhteistyötä tehdään vaikka ei mitään huolia olisikaan.

## Koululaisen vanhemmuus

Vanhemman tehtävä on olla lapsen lähellä, läsnä arjessa ja kuunnella lasta. Vanhemman on hyvä huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Lapselle on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita koulunkäyntiin liittyvistä asioista ja keskustelevat lapsen kanssa päivittäin läksyistä, koulumatkasta, koulukavereista ja muista koulupäivän tapahtumista. Koulunaloitus saattaa aiheuttaa lapsessa myös jännitykseen liittyviä pelkoja, joista on tärkeä puhua lapsen kanssa.

## Arjen rutiinit ovat tärkeitä koulun käynnin tukena

### Ruokailu

Pieni koululainen syö viisi kertaa päivässä. Koululounas on monipuolinen ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen kokonaisuus, jossa opetellaan maistelemaan erilaisia ruokia. Monipuoliset ateriat ja välipalat antavat lapselle tyytyväisen olon sekä ehkäisevät väsymystä. Perheen yhteinen ruokailu on myös mukava tapa viettää yhteinen hetki ja keskustella lapsen asioista.

### Liikunta

Pienen koululaisen liikuntasuositus on kaksi tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Lapsen päivittäinen liikunta vahvistaa kehoa, aktivoi aivoja, lisää hyvinolon tunnetta ja auttaa itseluottamuksen kasvussa. Liikunnan ei tarvitse välttämättä tapahtua ohjatusti harrastustoiminnoissa, vaan lasten keskinäiset pihaleikit, pyöräily tai muuta sellaista ovat hyvää liikuntaa.

### Uni

Kouluikäinen lapsi tarvitsee noin kymmenen tunnin yöunet. Lapsi ei kykene arvioimaan valvomisestaan aiheutunutta väsymystä, joten on tärkeää, että vanhemmat huolehtivat koululaisen riittävästä unen määrästä. Riittävä uni ja hyvä vireystila luovat perusedellytykset

uusien asioiden oppimiselle, hyvälle keskittymiskyvyllä ja muistin toiminnoille.

## Media ja pelit

Vanhempien kannattaa olla kiinnostuneita lapsen TV:n, tietokonepelien ja internetin käytöstä. Tietokonepelien pelaaminen on nykypäivän lasten ajanviettoa ja oikein käytettyinä kehittävät lapsen taitoja. Pelit ja internet vaativat kuitenkin aina aikuisen valvontaa.

## Sylinkaipuu

Koulupäivän aikana lapsi opettelee monia asioita yhtä aikaa. Uudet säännöt, tavat, roolit, velvoitteet ja virikkeet väsyttävät päivittäin lasta. Lapsen jännitys saattaa purkautua iltaisin kiukkuna ja haluna olla pieni lapsi, joka haluaa tulla vanhemman syliin. Vanhemman on hyvä tarjota lapselle kiireetöntä läsnäoloa ja kuunnella lapsen asioita.

## Leikki

Kehittyäkseen tasapainoisesti lapsi tarvitsee leikkiä. Leikkiminen ei suinkaan pääty koulun aloittamiseen, vaan lapsi leikkii vielä lähes koko alakoulun ajan. Vapaamuotoinen, itseohjautuva leikki on hyvää vastapainoa koulutyölle. Lapsi käy läpi päivän tapahtumia leikkiessään. Leikki rentouttaa lasta ja kehittää hänen mielikuvitustaan.

## Lukeminen

Lukeminen sekä satujen ja kirjojen kuuntelu kehittää lapsen kielellisiä valmiuksia ja edesauttaa näin kaikkea koulutyötä. Iltasatujen ja kirjojen ääneen lukemista on hyvä jatkaa, vaikka lapsi oppisikin itse lukemaan. Lukeminen on myös hyvä tapa viettää aikaa yhdessä ja saada läheisyyttä.

## Muuta tärkeää

**Kiusaaminen** ei ole koulussa hyväksyttyä. Lasten kanssa kannattaa keskustella siitä, mitä kiusaaminen on. Kiusaaminen ja leikkimielinen kiusoittelu ovat kaksi eri asiaa, mutta joskus niiden erottaminen on vaikeaa. Lapset ovat erilaisia ja kokevat asiat eri tavoin. Jokaisella koululla on kiusaamisen estämistä ja hoitamista koskeva suunnitelma. Huolen herätessä huoltajien tulee ottaa yhteyttä opettajaan tai johonkin muuhun koulun aikuiseen, myös opettaja tai joku muu koulun aikuinen voi ottaa yhteyttä näissä asioissa huoltajaan.

Koulussa toimii **oppilashuoltoryhmä**, johon kuuluvat rehtorin ja erityisopettajan lisäksi kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja -psykologi. Oppilashuollon tehtävä on tukea koululaisen ja koko koulun- ja luokkayhteisön tervettä kasvua ja kehitystä sekä turvallisuutta ja hyvinvointia.

**Kouluterveydenhuolto** on osa koulun oppilashuoltoa.

Terveystapaamiseen kaikki ensimmäiselle luokalle tulevat lapset kevään, kesän tai syksyn aikana. Lisäksi koululääkäri tarkastaa lapset 2. luokan aikana. Vanhemmat kutsutaan mukaan näihin terveystapaamisiin. Lisäksi on tärkeää mainita lapsen sairauksista ja allergioista opettajalle ja muille lapsen kanssa toimiville aikuisille.

**Suun terveydenhoito** on kodin ja hammashoitolan yhteistyötä, jossa pääosa toiminnasta tapahtuu kotona. Hyvä suu ja hampaiden terveys edellyttää aamuin ja illoin tapahtuvaa hampaiden harjausta. Jokaisen koululaisen hampaat tarkastetaan oman koulun tai asuinalueen hammashoitolassa.

Ekaluokkalaisten koulupäivät ovat lyhyitä ja vanhempien tulisi miettiä jo etukäteen, miten **koululaisen iltapäivähoito** järjestetään. Koululaisten iltapäivätoimintaan haetaan keväällä ja sitä on kaikilla Espoon kouluilla. Tarkemmat tiedot löytyvät Espoon kaupungin internet-sivuilta. Muistattehan, että vanhemmillä on mahdollisuus lyhentää työaikaa siihen asti kun lapsi menee kolmannelle luokalle.

On hyvä miettiä myös jo etukäteen, miten pienen koululaisen loma-ajanhoito järjestetään.

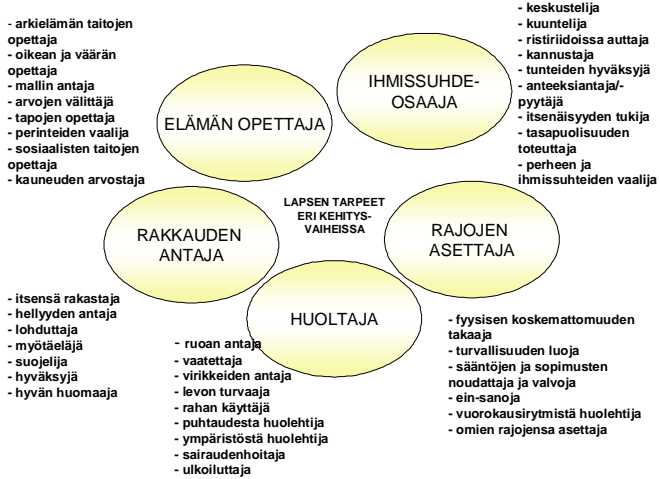
Turvallinen **koulumatka** on hyvä harjoitella yhdessä lapsen kanssa. Teiden ylitykset vaativat erityistä tarkkaavaisuutta ja heijastimen käyttö on tärkeä jo heti syyshämärän tultua. Aikuisen käyttäytyminen liikenteessä on tärkein esimerkki lapselle.

Välitunnit katkaisevat oppilaan koulutyöskentelyn. Välitunnit ovat aina valvottuja ja niitä on erimittaisia. Välitunneille on hyvä pukeutua sään mukaisesti.

Oppilaat ovat **vakuutettuja** tapaturmien varalta koulumatkoilla ja koulussa oloajan.



# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA



Lisätietoa

[www.espooliitto.fi](http://www.espooliitto.fi)

MII: Hyvä alku koulutielle

Väestöliitto: Meidän oma ekaluokkalainen

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä ja Suomen kuntaliitto,

Lasso -projekti: Vanhemmuuden roolikartta