

KOULULAINEN

HUOLTAJAN OPAS

Oppilashuollon kehittämisyöryhmä

SISÄLTÖ

1. Koulutien alku	3
2. Koulun ja kodin yhteistyö	5
3. Lapsi koulussa	11
4. Lähteet ja lisätietoja	15



1. Koulutien alku

Koulun alkaminen merkitsee lapselle itsenäistymistä huoltajista. Huoltajien lisäksi lapsen elämään tulee uusia auktoriteetteja ja päivään muodostuu uudenlainen rytmi lukujärjestysten ja koulutehtävien myötä. Lapsella liittyy uuden elämänvaiheen alkuun monenlaisia odotuksia. Usein lapsi odottaa koulun alkua innolla.

Suomessa asuvat lapset ovat oppivelvollisia ja heidän tulee suorittaa peruskoulun oppimäärä. Oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, jolloin lapsi täyttää seitsemän vuotta. Oppivelvollisuus päättyy, kun perusopetuksen oppimäärä on suoritettu tai kun oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut kymmenen vuotta ja nuori on täyttänyt 17 vuotta. Vanhempien tulee huolehtia siitä että lapsi ja nuori suorittavat oppivelvollisuutensa. (Perusopetuslaki § 25)

Koulun alkuun voi liittyä myös pelkoja. Lapsi saattaa vastustella kouluun lähtemistä. Mikäli lapsella on pelkoja, niistä tulee keskustella. Usein saattaa olla, että pieni lapsi ei itsekään tiedä miksi pelkää. Pelon aiheet voivat olla ihan yksinkertaisia. Lasta saattaa pelottaa, että hän ei muista lähteä kouluun oikeaan aikaan. Hän voi olla huolissaan, että huoltajille sattuu jotain pahaa hänen poissa ollessaan. Hän saattaa ikävöidä perheenjäseniään. Lapsi voi myös kokea kateutta mahdollisia kotiin jääviä sisaruksia kohtaan. On tärkeää kuunnella lasta. Pienilläkin asioilla voi olla suuri merkitys. Lapsen tottuessa uuteen päivärytmiin, luokkakavereihin ja opettajaansa, pelot katoavat useimmiten itsestään.

Lapsi saattaa vastustella kouluun lähtemistä senkin vuoksi, että koulussa on voinut tapahtua jotain, mistä lapsi on pahoittanut mielensä. Luokassa lapsella ei ole samaa mahdollisuutta saada yksilöllistä huomiota kuin kotona. Jotkut lapset ovat herkempiä kokemaan opettajan tavan ohjata liian kovaksi ja pahoittavat siitä mielensä. Lapselle on hyvä vakuuttaa, että kaikkea ei tarvitse hallita heti, ja on luonnollista että alussa jännittää.

Lapsen koulunkäynnin alkaminen herättää paljon erilaisia tunteita myös huoltajassa. Lapsi tarvitsee usein huoltajiaan aiempaa enemmän. Lapsen hoivan järjestäminen kouluajan ulkopuolella saattaa mietityttää. Samoin se, sopeutuuko lapsi luokkaan, pärjääkö hän siellä ja saako kavereita.

On hyvä muistaa, että lapset nauttivat pääsääntöisesti tästä itsenäistymisen vaiheesta. Siitäkin, että hän osaa ja uskaltaa olla myös välillä yksin. Yksinoloa on hyvä harjoitella lapsen kanssa pienissä erissä. On olemassa paljonkin yksilöllisiä eroja siinä, miten hyvin lapsi alkaa viihtyä yksin. Tässä ja monissa muissakin tilanteissa tarvitaan huoltajalta herkkyyttä tunnistaa lapsen tarpeita. On tärkeä antaa lapselle riittävästi tilaa itsenäistyä, mutta samanaikaisesti tulee voida luoda turvallinen olo riittävän yhdessäolon kautta.

Vaikka lapsi viihtyisikin yksin, tulee aikuisen aina olla saatavilla ja tavoitettavissa. Varsinkin koulun alkuvaihe tuo selvästi esiin lasten yksilölliset erot ja mahdolliset oppimisvaikeudet. Lapsen kehityksen edistämiseksi ja kouluun liittyvien ongelmien ehkäisemiseksi on tärkeää, että mahdolliset vaikeudet havaitaan varhaisessa vaiheessa. Koulun ja kodin välisen avoimen ja aidon vuorovaikutuksen merkitys ja tiivis yhteistyö on erittäin tärkeää juuri koulun alkuvaiheessa.



2. Koulun ja kodin yhteistyö

Ensisijainen vastuu lapsen ja nuoren kasvatuksesta on aina huoltajilla. Koulu tukee kodin kasvatustehtävää ja ottaa vastuuta lapsen ja nuoren kasvatuksesta ja opetuksesta kouluyhteisön jäsenenä. Kodin ja koulun yhteisvastuullisella kasvatuksella voidaan edistää lapsen ja nuoren oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta sekä hyvinvointia koulussa.

Koulun on mahdollista tukea kotia kasvatustehtävässä silloin, kun molemmissa on sitouduttu yhteisiin tavoitteisiin. Yhteiset tavoitteet löytyvät vuorovaikutuksen ja jakamisen kautta. Yhteisen linjan löytyminen on ehdoton edellytys hyvälle ja sujuvalle yhteistyölle koulun ja kodin välillä. Tiedon pitäisi kulkea kodin ja koulun välillä molempiin suuntiin.

Yhteistyön uhkana ovat ristiriitatilanteet koulun ja kodin välillä. Huoltaja voi kokea tehtäväkseen puolustaa omaa lastaan tai tämän käyttäytymistä. Omia asenteita voivat leimata oman lapsuuden kielteiset koulukokemukset. Opettajan toiminnan arviointia tai kritisoimista olisi kuitenkin hyvä välttää lapsen kuullen.

Lapsen etuna on riittävä ja asiallinen kodin ja koulun välinen avoin yhteistyö. Huoltajien tulisi olla suoraan ja ajoissa yhteydessä kouluun, mikäli he havaitsevat erimielisyyksiä kasvatuksellisissa linjoissa.

Vanhempainillat

Koulussa järjestetään sekä luokkakohtaisia, että koulun yhteisiä vanhempainiltoja. Luokan omissa vanhempainilloissa käsitellään pääasiassa kyseiseen luokkaan ja luokan opiskeluun liittyviä asioita. Opettajan kanssa voi sopia tapaamisen kouluasioista aina tarvittaessa. Koulun yhteisissä vanhempainilloissa käsitellään koko kouluun, koulunkäyntiin ja kasvatukseen liittyviä asioita.

Osallistumalla vanhempainiltoihin huoltaja saa tietoa ajankohtaisista asioista, hänelle tarjoutuu mahdollisuus tavata muita huoltajia sekä keskustella ja esittää kysymyksiä koulun henkilökunnalle. Vanhempainiltojen tarkoitus on olla keskustelevia ja vuorovaikutuksellisia tilaisuuksia. Vanhempainiltojen yhteydessä huoltajalla on mahdollisuus tutustua lapsensa ”työympäristöön”. Osallistuminen on merkityksellistä myös lapselle. Lapselle on tärkeää että vanhempi osoittaa näin kiinnostusta hänen elämäänsä ja siihen ympäristöön missä lapsi päivisin on.

”Vanhempainvartti”

On kodin ja koulun välinen yhteistyömuoto, jonka tavoitteena on tukea oppilaan kehittymistä ja koulunkäyntiä. Tarkoituksena on antaa huoltajille mahdollisuus saada tietoa lapsen koulunkäynnistä ja vaikuttaa siihen. Tilaisuudessa osapuolilla on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja pohtia oppilaan kehitykseen ja koulunkäyntiin liittyviä yksilöllisiä asioita suunnitelmallisesti eri näkökulmista. Vanhempaintapaaminen voi olla osa koulun oppilasarviointia.

Vanhempainyhdistys

Vanhempainyhdistys toimii vanhempien ja koulun tukena. Huoltajia tiedotetaan yhdistyksen toiminnasta.

2.1 Vanhemmat koulutyön tukena

Huoltajien odotetaan toiminnallaan tukevan lapsen koulutyötä ja huolehtivan siitä, että lapsi suorittaa oppivelvollisuutensa. Heidän tulee huolehtia siitä, että kotona on paikka, jossa lapsi saa rauhassa tehdä läksyt. Lisäksi heidän odotetaan valvovan, että lapsi on tehnyt läksynsä. Luonnollisesti huoltajalla on vastuu myös siitä, että lapsi saa riittävästi lepoa, ruokaa ja että hänellä on puhtaat ja säänmukaiset vaatteet.

Lapsen kasvaminen voi asettaa huoltajalle monenlaisia haasteita, eikä ole olenkaan tavatonta, että olo on hämmentynyt ja epävarma. Mikäli huoltajilla on lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä huolia, on heidän hyvä olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan.

Unen tarve

Varsinkin lasten päivittäinen väsymys on herättänyt huolta kouluissa. Pienten alakoululaisten on hyvä saada unta vähintään 10 tuntia yössä. Olennaista on, että lapsi herää aamulla virkeänä. Nukkumaanmenon suhteen kannattaa olla määrätietoinen ja johdonmukainen. Rajojen asettaminen ja säännöllisen päivärhythmin turvaaminen on välittämistä.

Päivittäiset, säännölliset rutiinit kuten ruokailu, koulu, harrastukset sekä ulkoilu ja liikunta, ovat edellytyksiä hyvälle unelle. Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa on myös tärkeää. Television, tietokoneiden ja erilaisten

konsolipelien käyttöä illalla on hyvä rajoittaa. Virikkeetön tunti helpottaa merkittävästi lapsen unensaantia. Nukkumaanmenoajoista tulisi pitää kiinni myös viikonloppuisin. Näin herääminen on helpompaa taas maanantaina. Jo kahden tunnin muutos nukkumaanmenoajassa on pienelle koululaiselle merkittävä. Riittävästi unta saanut lapsi on aamulla virkeä, syö aamupalan hyvällä ruokahalulla, jaksaa iltapäivälläkin ja voi yleisesti hyvin.

Liian vähäinen nukkuminen näkyy koulussa keskittymiskyvyttömyytenä ja oppimisvaikeuksina. Lisäksi liian vähäinen uni lisää lapsen tapaturmariskiä. Riittämätön unen määrä vaikuttaa lapsen mielialaan ja lapsi voi olla levoton, ailahtelevainen, ärtyinen tai äkkipikainen. Univajeella on monenlaisia vaikutuksia lapseen ja hänen fyysiseen terveyteensä. Vähäinen uni voi ilmetä päänsärkinä ja huimauksena. Lisäksi se heikentää vastustuskykyä, jolloin tartuntatauteja saattaa ilmetä herkemmin. Unen puute voi vaikuttaa jopa lapsen kasvuun, sillä kasvuhormoni erittyy nukkessa.

Ravitsemus

Kouluikäinen tarvitsee monipuolisesti ruokaa kasvaakseen ja kehittyäkseen terveellä tavalla. Säännöllinen ruokarytmi ja terveelliset välipalat ovat tärkeitä. Koululainen tarvitsee aamupalan ja kouluruuan lisäksi välipalan, päivällisen ja iltapalan. Lapsen ravinnontarve vaihtelee. Huoltajan tehtävänä on huolehtia siitä, että tarjolla oleva ruoka on terveellistä ja ravitsevaa. Lapsen kasvukäyrä, yleiskunto ja jaksaminen antavat tietoa riittävästä ravinnonsaannista.

Ruokatottumusten pohja luodaan jo varhain. On hyvä miettiä etukäteen erilaisia toimintamalleja ongelmallisten tilanteiden varalle. Kannattaa muistaa, että kaikki lapset purnaavat ja kiukuttelevat. Ei pidä olla liian arka rajoittamaan lasta. Jos kotona pidetään kiinni säännöllisestä ruokailurytmistä ja siellä tarjotaan ravitsevaa ja terveellistä ruokaa, ei lapsen annosmääriä tarvitse seuralla.

Lapsi ei luonnostaan välttä ylimääräisiä herkkuja tai valitse terveellisiä ruokia tai karta liiallista television tuijottelua tai tietokoneen kanssa pelaamista. Huoltajan tulee huolehtia näistä asioista.

Lapsi ja media

Medialla on nykyään keskeinen rooli lasten elämässä. Media voi parhaimmillaan olla hyvä ja keskeinen oppimis- ja toimintaympäristö. Toisaalta kasvattajien tulee tiedostaa myös median tuomat riskit. Lapsi tarvitsee aikuisen oh-

jausta ja valvontaa mediaviidakossa kulkiessaan. Vastuu mediakasvatuksesta kuuluu sekä huoltajille että koululle.

Lapsen kyky käsitellä näkemäänsä ja kuulemaansa on suhteessa ikään. Kouluikäiselle on ominaista voimakas tunne-elämän kehitys sekä erilaisten tunnetilojen vaihtelut. Ominaista on myös lapsen sosiaalisessa kehityksessä esiin tuleva itsenäistymisen ja miellyttämisen halu.

Lapsi on utelias, innokas oppimaan uutta ja halukas tekemään itse. Kouluikässä myös yksikertaiset syy-seuraussuhteet alkavat valjeta lapselle. Tunne-elämän kehitykselle on ominaista elämysten ja tarinoiden himo sekä mutkaton ja joustava tunne-elämä. Kaverien ja ryhmään kuulumisen merkitys korostuvat. Kaverisuhteet ohjaavat paljon lapsen toimintaa mediassa: Halutaan katsoa samoja ohjelmia kuin kaveri.

Kasvun myötä lapsen taidot median kanssa monipuolistuvat. Tietokoneen ja erilaisten pelien käyttö lisääntyy. Lapsi tarvitsee paitsi mahdollisuuksia median käyttöön, myös aikuisen esikuvan aktiivisesta, mutta ennen kaikkea valikoivasta median käytöstä. On hyvä, jos aikuinen voi olla lapsen kanssa media-maailmassa. Osoittamalla kiinnostusta lapsen mediankäyttöä kohtaan, myös sen ohjaaminen mahdollistuu. Alakoululaisen kohdalla tietokone on parasta sijoittaa perheen yhteisiin oleskelutiloihin, missä vanhemmat pystyvät parhaiten valvomaan lapsen koneen käyttöä. Lasta on erityisen tärkeää ohjata netin ja kännykän käytön kanssa.

Televisiota on hyvä katsella yhdessä. Lasta ei ole aina mahdollista suojella ikäviltä uutisilta, mutta lasta tulee auttaa niiden käsittelyssä. Aikuisen tehtävä on huolehtia myös siitä, että niin elokuvissa kuin pelienkin mukana tulleita ikärajoituksia noudatetaan. Lasta tulee suojella aikuisten asioilta, väkivallalta ja kauhulta. Elokuvi-
en ikäraajat perustuvat lakiin ja ovat velvoittavia.

Liiallinen television ja elokuvien katsominen tai erilaisten tietokone tai konsolipelien pelaaminen näkyy lapsessa helposti ärtyisyytenä, fyysisenä levottomuutena, itkuisuutena tai jopa aggressiivisuutena. Tietokoneella, television äärellä ja elokuvia katsellen vietetty aika on hyvä rajoittaa muutamaan tuntiin päivässä.

Konsoli-, PC-pelien ja elokuvien osalta on hyvä muistaa, että käytetyt ikämerkinnät kertovat nimenomaan



sen, minkä ikäiselle lapselle materiaali soveltuu sisältönsä puolesta. Ne eivät siis määrittele lapsen osaamista tai kykyä pelata kyseistä peliä. K18 -rajoitus on ehdoton, muiden ollessa suosituksia. Parhaiten mediasuojelu toteutuu silloin, kun huoltajat pyrkivät itse tutustumaan pelin tai elokuvan sisältöön ennen sen ostamista lapselle. Konsolipelien osalta kannattaa tutustua pelien takakanteen sijoitettujen sisältöä kuvaavien symbolien merkitykseen.

Liikunnan merkitys

Aikuisten tulee edistää lasten päivittäistä, säännöllistä liikuntaa ja ulkoilua esimerkiksi liikkumalla yhdessä koko perheen voimin. Lapsena aloitetulla liikunnalla on selkeä yhteys elinikäiseen terveyteen. Liikkumaton lapsi ei liiku aikuisenakaan.

Lapsen mieli

Koululaisen mielenterveyteen ja sen rakentumiseen vaikuttavat monet eri asiat, kuten eri toimintaympäristöt sekä lapsen sisäiset rakenteet. Vanhempien vaikeuksilla on vaikutuksensa lapsen mielen hyvinvointiin, kouluissa esiintyessään kiusaaminen vaikuttaa lapseen. Toisinaan lasten mielenterveydessä esiintyvien ongelmiin on löydettävissä neurologisia, aivojen toiminnallisuuteen liittyviä syitä. On hyvä tiedostaa että yksikään kansallinen tai kansainvälinen tutkimus ei ole voinut osoittaa että tietynlainen vanhemmuus olisi lapsen psyykkisen sairauden aiheuttaja.

Yleisimpiä lasten kokemia mielenterveyden ongelmia ovat ahdistuneisuus ja masennus. On luonnollista jännittää tulossa olevaa koetta tai kokea lievää ahdistusta ennen koulunäytelmässä esiintymistä. Kohtuullisissa määrin ahdistus on ihan normaali ilmiö meidän kaikkien elämässä. Ahdistuneisuushäiriöstä on kyse kun ahdistus pitkittyy ja kasvaa. Seurauksena lapsi alkaa oireilla eri tavoin. Yleisiä ahdistuneisuushäiriön oireita lapsella ovat erilaiset pelkotilat, univaikeudet, paniikkihäiriö ja myöhemmin murrosiässä esiintyvät erilaiset sosiaalisten tilanteiden pelot.

Satunnainen alakuloisuuskin on normaalia. Masennuksesta on kyse silloin kun alakulo syvenee ja jatkuu useiden viikkojen ajan, eikä mikään tunnu nostavan mielialaa. Lapsella saattaa olla voimakas huonommuudentunne, sekä paljon erilaisia, aiheettomia, syllisydentunteita. Ominaista masentuneelle lapselle on, että mielihyvää ei saada enää niistä asioista mistä aiemmin. Lapsen masennukseen liittyviä oireita ovat mm. vaihtelut ruokahalussa, poikkeavan voimakas väsymys, tapaturma-alttius, karkailu, raivokohtaukset, levottomuus ja keskittymisvaikeudet.



Lapsella henkinen paha olo ilmenee usein erilaisin fyysisin vaivoin. Yleisimmin esiintyy päänsärkyä tai erilaisia epämääräisiä vatsavaivoja, joiden vuoksi koulusta saattaa kertyä poissaoloja. Lapsi saattaa myös ilmentää pahaa oloaan huonolla käyttäytymisellä koulussa. Pojat saattavat joutua tavallista useammin tappeluihin ja tytöille on yleisempää sanallinen kiusaaminen. Aina huono olo ei näy ulospäin suuntautuvana käytöksenä vaan lapsi voi myös vetäytyä yksinäisyyteen ja jättäytyä pois harrastuksista.

Aikuisen on tärkeää auttaa lasta sanoittamaan tunteitaan, sekä löytämään rakentavia tapoja ilmaista vaikeitakin tunteita. Eniten lapsi oppii seuraamalla aikuisen toimintatapoja. Annettujen neuvojen ja omien tekojen ollessa ristiriidassa, lapsi pääsääntöisesti ottaa mallia teoista. Perheen aikuisen oman

toiminnan merkitys roolimallina on kiistaton.

On tärkeää viettää aikaa lapsen kanssa, jotta tämän erilaiset tunnetilat - ja ilmaisu tuletutuuiksi. Huoltajan on hyvä välittää lapselle jatkuva tunne siitä, että vaikeistakin asioista voidaan puhua ilman pelkoa siitä, että tulee mitätöidyksi tai vähätellyksi. Lasta tulisi muistaa kannustaa ja kehua siitä, että tämä yrittää parhaansa, riippumatta tuloksesta. Lapsen kuuntelulle ja kuulemiselle arjessa on hyvä varata aikaa vaikka arkisten askareiden lomassa.

Pitkittyessään, hoitamatta jääneet mielen ongelmat häiritsevät lapsen normaalia psyykkistä kehitystä ja ennustavat vaikeampaa oirehdintaa aikuisuudessa. Mikäli lapsen mielen hyvinvointi herättää huolta, kannattaa olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, jonka kanssa huolta voi jakaa.

Mielenterveyden ongelmat eivät ole merkki luonteen heikkoudesta eivätkä ne ole kenenkään syytä. Lapsen vaikeuksien varhainen huomaaminen ja tarvittava tuki toteutuvat parhaiten yhdistämällä koulun ja huoltajien asiantuntemus. Mitä aikaisemmin lapsella ilmeneviin mielenterveydenongelmiin saadaan hoitoa, sitä nopeampaa ja täydellisempää on toipuminen.

3. Lapsi koulussa

Turvallisin koulureitti on hyvä opetella yhdessä lapsen kanssa. Reitin varmistaminen ja kertaaminen useaan otteeseen ovat turvallisuustekijöitä pienen koululaisen koulumatkalla. Heijastimen käyttö on hyvä opettaa lapselle jo heti syyshämärän tultua. Huoltajien tehtävä on huolehtia pyörällä liikumisen, pyöräilykypärän ja heijastimen käytön opettaminen ja valvominen.

Liikenteessä lapsen on vaikea havainnoida monimutkaisia liikennetilanteita oikein. Kaverijoukossa tarkkaavaisuus herpaantuu ja huomio kiinnittyy muuhun kuin liikenteeseen. Lapsen voi olla vaikea kuulla, mistä suunnasta auto tulee tai arvioida lähestyvän auton etäisyyttä ja nopeutta. Pieni koko estää lasta näkemästä esimerkiksi pysäköityjen autojen yli. Vastaavasti autoilijan on vaikea havaita lasta autojen ja istutusten takaa. Lapsilla ei ole vielä kokemusta ja selvää käsitystä liikenteen vaaroista. Lapset luottavat yleensä liikaa esimerkiksi autoilijoiden mahdollisuuksiin pysähtyä. Etenkin asuinalueilla ja koulujen läheisyydessä autoilijoiden on syytä ajaa riittävän alhaisella nopeudella, jolloin voi tarvittaessa pysähtyä ja toimia yllättävissäkin tilanteissa.

Mikäli huoltajat kuljettavat lapsensa autolla kouluun, pitää koulun kohdalla pysähtyä sellaiseen paikkaan, ettei siitä aiheudu muille lapsille vaaraa ja ettei oma lapsi joudu ylittämään tietä. Lisääntynyt saattoliikenne lisää myös riskejä koulun lähiympäristössä. Usein lapsi pystyy hyvin kävelemään turvallisesti kouluun, vaikka jättopaikka ei olisikaan juuri koulun portin kohdalla. Kannattaa pohtia, olisiko mahdollista saattaa lapsi kouluun kävellen. Lapsen valmiudet turvalliseen kulkemiseen kehittyvät vähitellen. Jotta lapsi oppisi kulkemaan turvallisesti liikenteessä, tätä taitoa harjoiteltava yhdessä aikuisen kanssa.

Mikäli koulumatkalla sattuu oppilaalle tapaturma, siitä aiheutuneet kustannukset korvataan kunnan toimesta tai esim. onnettomuuteen osallisena olleen ajoneuvon liikennevakuutuksesta.

Oppikirjat ja tarvikkeet

Oppikirjat ja koulutarvikkeet ovat maksuttomia. Oppilas saa kutakin kirjaa yhden kappaleen koulun kustannuksella. Mikäli kirja turmeltuu, joutuu oppilas itse hankkimaan uuden kirjan. Myös muita jaettavia tarvikkeita, kuten vihkoja ja kyniä, tulee säilyttää ja käyttää huolellisesti. Niitäkin on varattu vain rajallinen määrä kutakin oppilasta kohden. Usein kirjoja myös kierrätetään useamman vuoden ajan. Sen vuoksi kirjat kannattaa päällystää, jotta ne säi-



lyvät siistimpinä. Koululaisen on huoltajien tuella huolehdittava koulutarvikkeistaan ja kotitehtävistään. Koululaisen tavarat tulee aina merkata, kun se on mahdollista.

Liikuntatunneille tulee olla varusteena esim. verkkarit tai vastaavat sekä ihoa vasten pusero (esim. t-paita), jonka voi vaihtaa tunnin jälkeen puhtaaseen. Salitunneille kannattaa varata vaihtovaatteet ja pyyhe. Ulkoliikuntatunneille on varauduttava sään mukaisella vaatetuksella ja lenkkareilla (mm. pipo ja lapaset). Kannattaa huomioida myös vaihtovaatetarve. Hiihto- ja luistelutunneille toivotaan omia varusteita, sillä koululla on vain muutamia lainattavia välineitä. Luistelutunneilla edellytämme kypärän käyttöä. Kaikki liikuntavarusteet on syytä merkitä lapsen omalla nimellä. Kadonneita varusteita voi tiedustella luokanopettajalta.

Luokissa järjestetään sovitusti lelu- tai pelipäiviä. Muina koulupäivinä opiskeluun liittymättömiä tavaroita, pelejä ja leluja ei tuoda kouluun. Matkapuhelien kouluun tuomisesta sovitaan koulun järjestyssäännöistä.

Poissaolot

Huoltajan tulee ilmoittaa koululle oppilaan poissaolosta. Ilmoitus tehdään mieluiten puhelimitse koulun opettajainhuoneeseen tai luokanopettajalle. Etukäteen tiedossa oleviin poissaoloihin on huoltajan annettava kirjallinen lupa. Luokanopettaja voi myöntää pätevistä syistä oppilaille luvan poissaoloon korkeintaan kolmeksi päiväksi. Pitempiin poissaoloihin anotaan lupa rehtorilta. Näiden luvallisten poissaolojen aikana suoritettavat koulutehtävät sovitaan asianomaisten opettajien kanssa ennakkoon. Perheen yhteiset matkat ja muut menot olisi hyvä toteuttaa ensisijaisesti koulujen lomien aikana.

Tukiopetus

Tukiopetuksen tarkoituksena on ehkäistä ja poistaa tilapäisiä oppimisvaikeuksia. Aloitteen tukiopetuksen järjestämiseksi voi tehdä oppilas, opettaja tai oppilaan huoltaja. Tukiopetusta voidaan antaa yksilöllisesti tai pienryhmässä tavallisen koulupäivän ulkopuolella. Tukiopetusta annetaan oppilaalle hänen jäädessään esim. poissaolon takia jälkeen opiskeluissaan. Oppilas ja hänen perheensä sitoutuvat yhdessä sovittuihin tukiopetuksen tavoitteisiin ja aikaan tauluun.

Oppilashuolto

Oppilashuolto on koulun sisällä toimiva turvaverkko, jonka tehtävänä on oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen. Oppilashuoltoon sisältyvät kouluruokailu, koulukuljetukset, kouluterveydenhuolto, iltapäiväkerhotoiminta ja psykososiaalinen oppilashuolto ovat lakisääteisiä ja pääsääntöisesti maksuttomia. Oppilashuolto on osa koulutyötä. Se on koulutyön mahdollistamista, ongelmien ennaltaehkäisyä ja ratkaisujen etsimistä yksilön tai yhteisön koulutyön ongelmiin. Oppilashuollon tehtävänä on oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen. Oppilashuolto on kaikkien koulun aikuisten tehtävä.

Yhteistoiminnalla pyritään tukemaan oppilaan koulunkäyntiä ja estämään koulunkäynnin keskeyttämiset. Ennaltaehkäisevä työ on tärkeää ongelmien kärjistymisen estämiseksi. Oppilashuoltoon kuuluu oppilaiden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Oppilaalle luodaan turvallinen ja terveellinen oppimis- ja työympäristö. Oppilashuollon avulla pyritään tunnistamaan oppimisvaikeudet ja muut koulutyöhön vaikuttavat erityistarpeet ajoissa. Tavoitteena on tarjota apua ja tukea riittävän ajoissa.

Kouluruokailu

Säädökset edellyttävät terveellisen, tarkoituksenmukaisesti järjestetyn, ohjatun ja täysipainoisen maksuttoman kouluruokailun järjestämistä. Kouluruokailu edistää lapsen hyvinvointia ja auttaa jaksamaan. Se rytmittää luontevasti päivän työtä ja antaa sekä oppilaille että koulun henkilöstölle mahdollisuuden virkistäytyä. Kouluruokailun tulisi kattaa 1/3 lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta.

Pohja kouluruuan syömiselle luodaan varhain. Huoltajien on hyvä osoittaa kiinnostusta ja arvostusta kouluruokaa kohtaan. Lasta tulisi kannustaa mais-



tamaan kaikkia tarjottavia ruokia. Olisi hyvä ohjata lasta syömään koko kouluateria. Lapsen kanssa voi yhdessä jutella siitä, millainen on terveellinen väli-pala koulun jälkeen. Näin huoltaja voi ohjata lasta riittävään ja terveelliseen ravitsemukseen, joka luo pohjan kasvuille ja kehitykselle.

Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on terveyden edistäminen ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen sekä turvallisen ympäristön edesauttaminen. Koulutapaturmien ehkäisy on myös osa kouluterveydenhuoltoa.

Terveydenhoitaja suorittaa terveystarkastukset sekä antaa tarvittavat rokotukset rokotusohjelman mukaisesti. Oppilaat ja huoltajat voivat kääntyä terveydenhoitajan puoleen pienissäkin asioissa. Lääkärintarkastuksista ilmoitetaan erikseen

Tapaturmien sattuessa ensiapua annetaan koululla ja oppilas lähetetään tarvittaessa terveyskeskukseen saattajan kanssa. Näissä tilanteissa otetaan yhteys huoltajaan ja sovitaan kotiin kulkemisesta. Koulutapaturmien kustannukset korvaa vakuutus. Tapaturmista tehdään aina koululla erillinen ilmoitus, jonka tekee tunnin opettaja tai välitunnilla valvoja. Terveyskeskuksessa tapahtuvat lääkärisikäynnit sekä laboratorio- ja röntgentutkimukset ovat oppilaille maksuttomia.

Aloittavat ekaluokkalaiset kutsutaan hammastarkastuksiin kouluvuotta edeltävänä kesänä. Ylempiluokkalaiset käyvät tarvittaessa hammastarkastuksissa omatoimisesti. Mikäli vanhemmat haluavat itse olla lapsen mukana, asiasta sovitaan suoraan hammashoitolan kanssa.

Erityisopetus

Oppilaalle, jolla on tilapäisiä tai lieviä oppimisvaikeuksia, järjestetään osaaikaista erityisopetusta muun opetuksen ohessa niin, että erityisopettaja opettaa oppilasta yksilöllisesti, pienryhmässä tai toimii samanaikaisopettajana luokassa. Tavoitteena on tukea ja auttaa oppilasta saavuttamaan yleisopetuksen opetussuunnitelman mukaiset perustiedot ja – taidot.

Koulukuraattori

Koulukuraattori on koulussa toimiva sosiaalityöntekijä. Koulukuraattori tukee oppilaita ja heidän perheitään ongelmatilanteissa ja järjestää erilaisia keskusteluja. Koulukuraattori voi tukea myös kokonaista luokkaa ja järjestää sille kasvatuksellisia ja pedagogisia päämääriä tukevaa toimintaa. Koulukuraattoriin voi ottaa yhteyttä oppilas tai hänen huoltajansa, koulutoverit, opettaja, oppilashuoltoryhmä, ja koulukuraattori voi myös itse ottaa yhteyttä oppilaaseen. Koulukuraattorin puoleen voi kääntyä, jos lapsella ilmenee koulunkäyntivaikeuksia, vaikeuksia vapaa-aikana tai ongelmia kotona, henkilökohtaisia ongelmia tai kasvatuksellisia ongelmia. Koulukuraattorin työskentely on luottamuksellista.

Koulunkäyntiohjaajat/-avustajat

Koulunkäyntiohjaajien/-avustajien työn tarkoituksena on tukea eri-ikäisten oppilaiden optimaalista toimintakykyä ja oppimista erilaisissa toimintaympäristöissä. Koulunkäyntiohjaajat voi työskennellä yhden oppilaan, koko luokan oppilaiden tai kaikkien koulun eri luokilla olevien avustettavien oppilaiden kanssa.

4. Lähteet ja lisätietoja

www.mll.fi
www.liikenneturva.fi
www.pohjanmaanhanke.fi
www.mediamuffinssi.fi
www.paihdelinkki.fi
www.lasinenlapsuus.fi
www.nuorisuomi.fi
www.totuustuleelastensuusta.fi

Oppaan laati työryhmän ohjauksessa:

Pia Takala, Pohjanmaa-hanke

TYÖRYHMÄ:

Raimo Hautanen, rehtori

Sanna Kontio, luokanopettaja

Kimmo Kuhalampi, luokanopettaja

Tuija Vaissalo, koulukuraattori

Heidi Viita, luokanopettaja

Liisa Nygård, rehtori

Pirkko Peltonen, sosiaalityöntekijä

Raili Koivula, erityisopettaja

Kirsti Laasonen, luokanopettaja

Leena Murtomäki, lehtori

Annukka Latomäki, erityisluokanopettaja

Irmeli Otava, erityisluokanopettaja

Jaana Volanto-Salo, erityisluokanopettaja

Hannu Tuominen, erityisluokanopettaja

Sirkka Silvonen, luokanopettaja

Meidän koulun tärkeät yhteystiedot:

Luokanopettaja: _____

Kouluterveydenhoitaja: _____

Koulukuraattori: _____

Koulupsykologi: _____

Rehtori: _____
