



Euroopan unionin
osarahoittama

MINUN OMA KIRJANI

NIMI



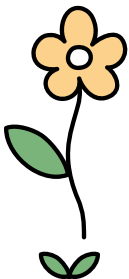
IKÄ



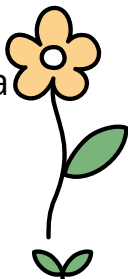


Hyvä vanhempi!

Tämä tehtäväkirja on suunniteltu lapsesi ja sinun yhteiseksi matkaksi, jossa tärkeintä ei ole oikeat vastaukset vaan yhdessä vietetty aika.

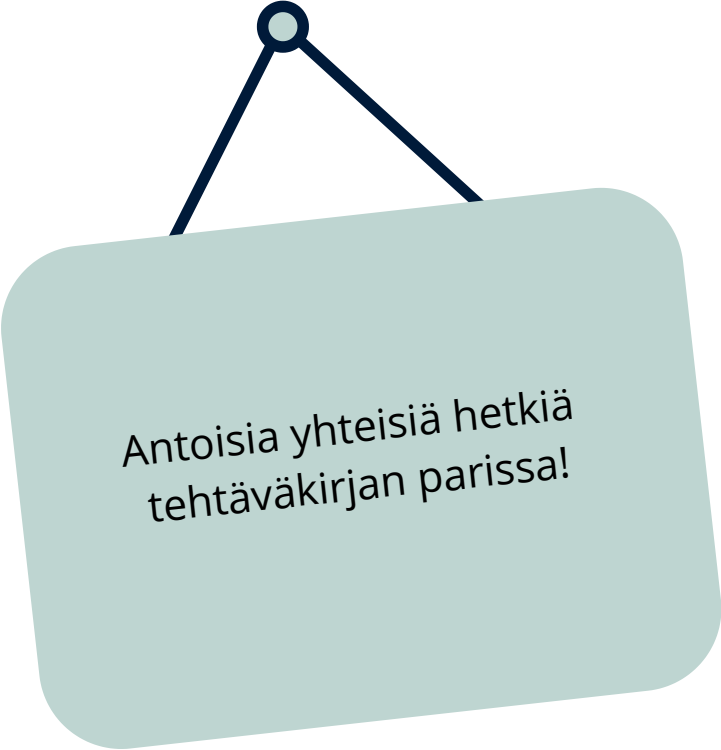


Kirjan tehtävät rohkaisevat keskusteluun, leikkiin ja yhteiseen pohdintaan – hetkiin, jotka vahvistavat lapsen positiivista minäkäsitystä ja syventävät teidän välistä yhteyttänne.

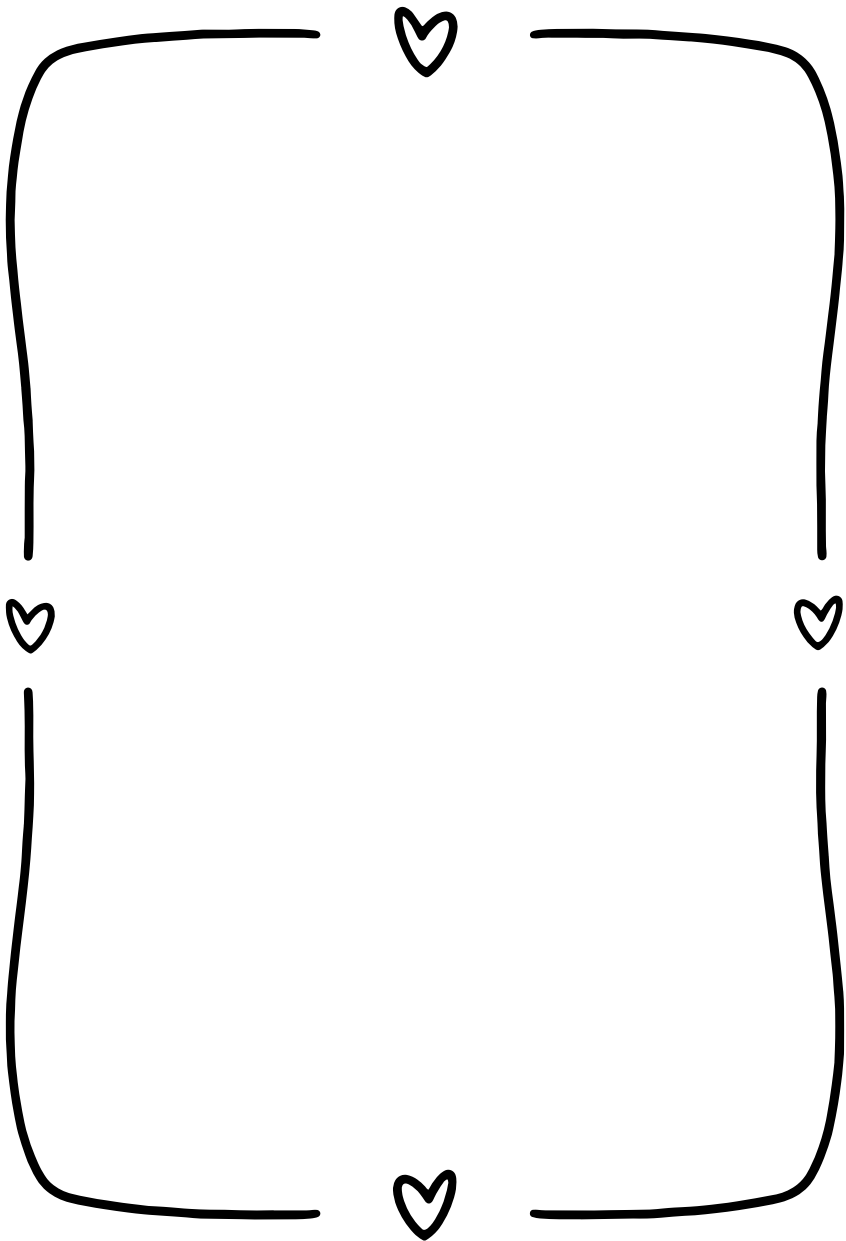


Samalla tehtäväkirja on ikkuna lapsen maailmaan: siihen, mikä häntä kiinnostaa ja ilahduttaa. Kirjaan saatte tallennettua arvokasta tietoa siitä, millainen lapsi on juuri nyt – ainutlaatuinen ja ihana.





Antoisia yhteisiä hetkiä
tehtäväkirjan parissa!



Piirrä oma kuvasi tai kiinnitä valokuva

Näitä asioita osaan











Näitä asioita harjoittelen

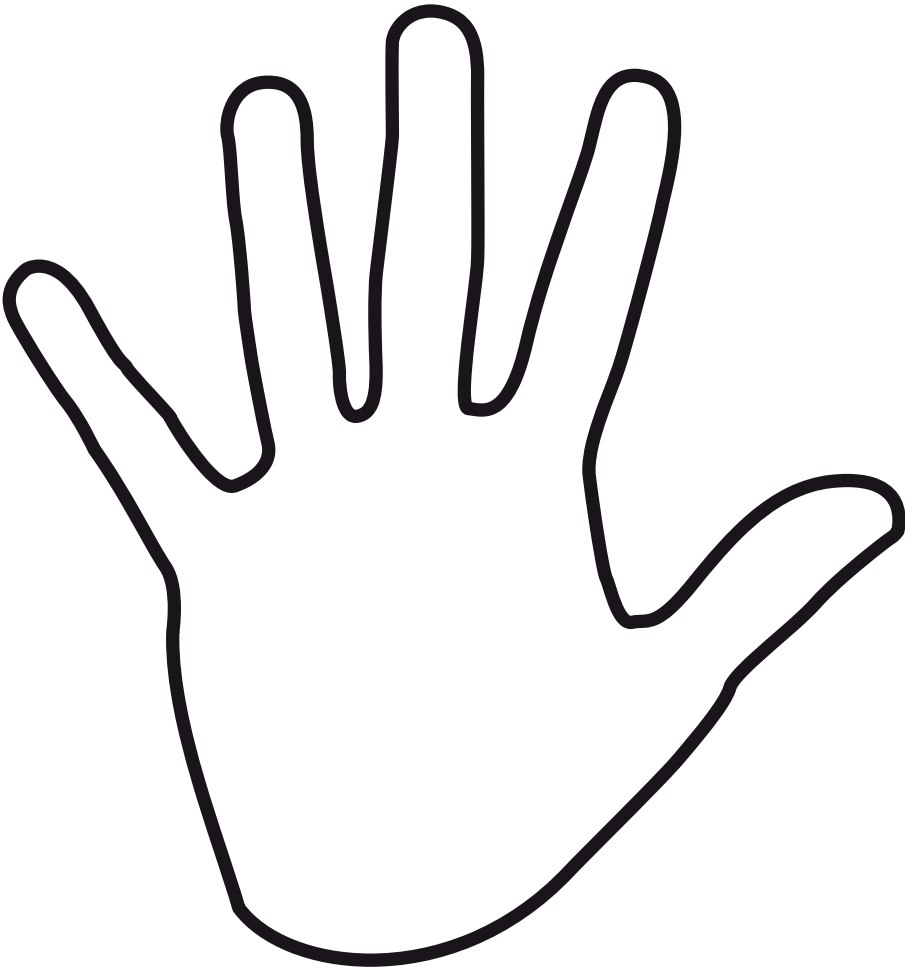












Kerro lapselle omin sanoin,
mitä vahvuuksia hänessä näet.

Vahvuudet voivat olla pieniä tai suuria,
arkisia tai erityisiä.

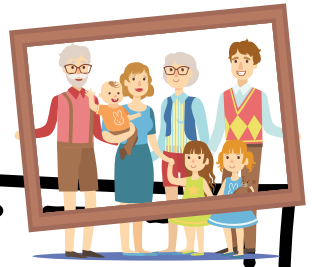


Kirjoittakaa yhdessä joitakin lapsen
vahvuuksia viereiseen kuvaan.

Voitte myös piirtää lapsen oman
kämmenen tälle sivulle.

Minun perheeni





Perheet ovat erilaisia.

Perhe voi olla pieni tai suuri.

Perheenjäsenet voivat asua
yhdessä tai erillään.

He voivat asua myös eri maassa.

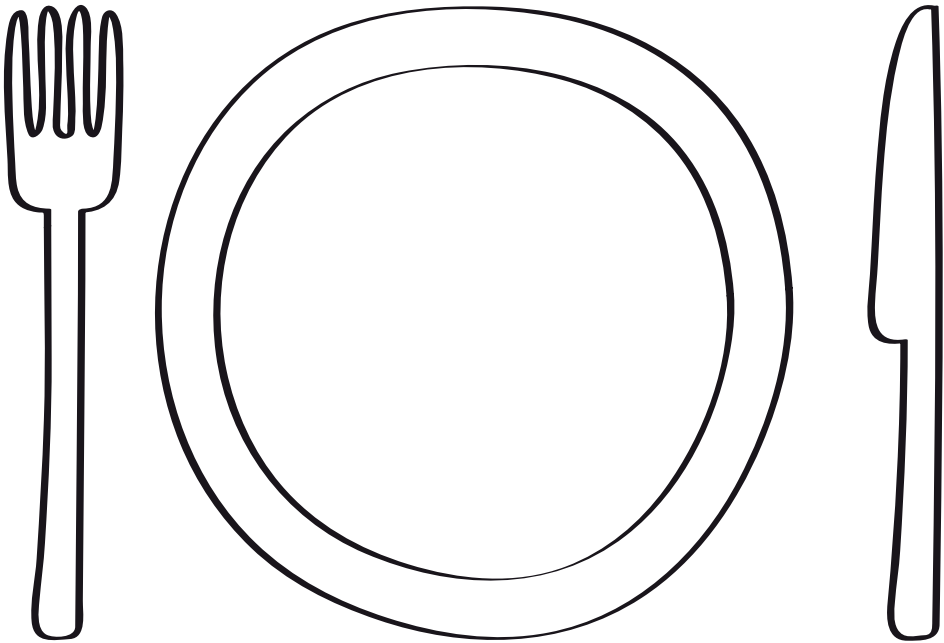
Jokainen voi itse päättää,
ketkä kuuluvat hänen perheeseensä.

Perheeseen voi kuulua sukulaisia,
ystäviä, naapureita ja muita tärkeitä
ihmisiä sekä lemmikkejä.



Piirrä perheenjäsenet tauluihin
tai lisää valokuva.

LEMPIRUOKANI



RAVINTO

Monipuolinen ja terveellinen ravinto tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Pieni määrä herkkuja silloin tällöin on ok, mutta ei kuitenkaan joka päivä.

Onko perheessänne säännöllinen ruokarytmi?

Syöttekö koko perheen kanssa yhdessä?

Millainen on juhla-aterianne?

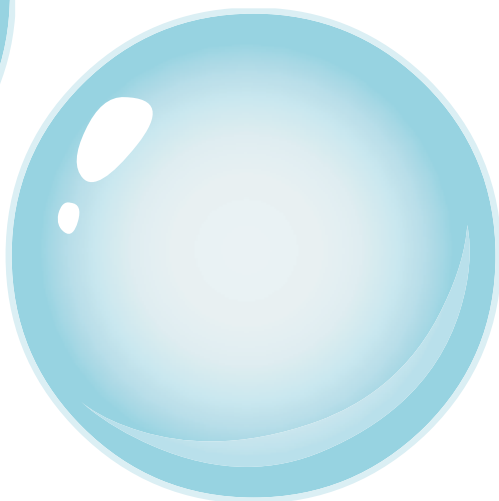
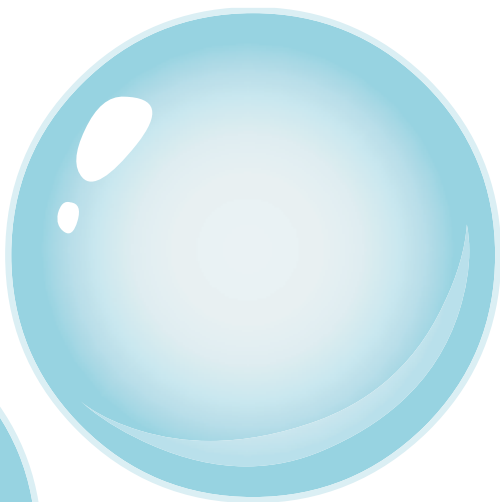
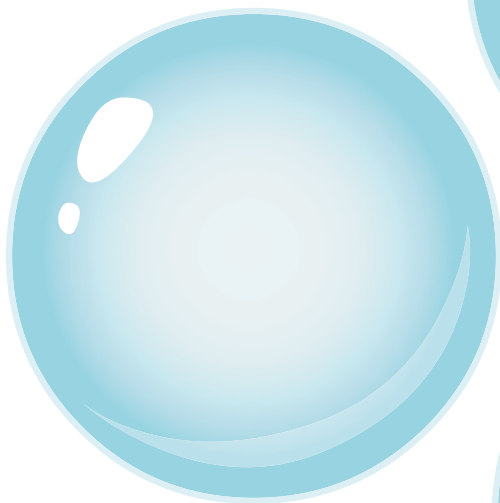


- Keksitkö jonkin ruuan, mikä on keltaista?
- Entä punaista tai jotakin muuta väriä?
- Mikä ruoka on pehmeää? Entä kovaa?
- Mistä ruuasta kuuluu iso ääni, kun sitä syö?
- Mistä ruuasta tykkäät todella paljon? Miksi?
- Mistä ruuasta taas et tykkää? Miksi?

Piirrä lautaselle herkkuruokasi.



Toiveeni



Välillä on kiva haaveilla ja unelmoida.

Sulje silmäsi ja mieti, jos saisit
kolme toivetta, niin mitä ne olisivat?

Piirrä tai kirjoita viereisiin kupliin toiveitasi!



Kysy äidiltäsi, mitä hänen toiveensa ovat?

Entä isäsi toiveet?

Tai jonkun muun perheenjäsenesi?

BINGO

LEIPOA



RETKEILLÄ



UIDA



KATSOA ELOKUVAA



MATKUSTAA



LUKEA



LEIKKIÄ



KASTELLA KUKKIA



SYÖDÄ JÄÄTELOÄ



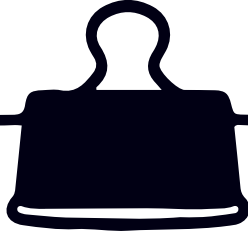
YHTEINEN AIKA

Retket, pelit ja muut arjen pienet hetket ovat lapselle merkityksellisiä ja opettavaisia.

Mistä yhteisestä tekemisestä perheenne nauttii?

Millaisia muistoja lapselle jää yhdessä vietetystä ajasta?

Bingo-tehtävässä lapsi voi rastittaa kuvat, joita olette tehneet yhdessä tai hän haluaisi tehdä.



RUTIINIT

Rutiinit tuovat lapselle turvaa.

Jutelkaa perheenne rutiineista
viereisten kuvien avulla.



Moneltako menette nukkumaan?
Moneltako heräätte?

Mitkä tilanteet sujuvat?
Entä mitkä tilanteet tuntuvat
haastavilta? Miksi?

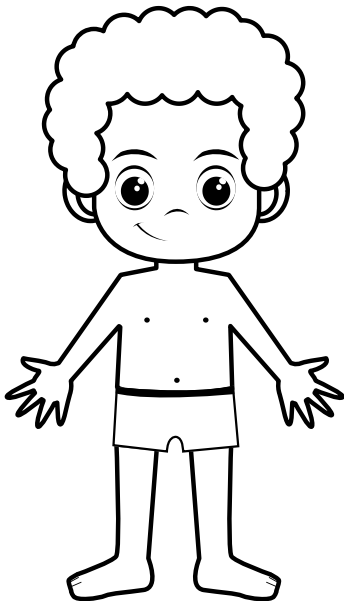
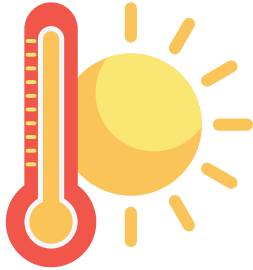
AAMURUTIINIT



ILTARUTIINIT



VAATTEET JOITA TARVITSEN LÄMPIMÄLLÄ SÄÄLLÄ



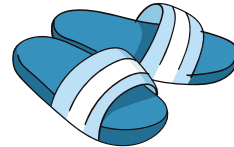
Lapsella tulee olla s
säätilan mukaiset v

Tarkistakaa sää l

Onko ulkona kyl

TEHT

Yhdistä v
oikeaan s



ETUS

sopivan kokoiset ja
vaatteet ja kengät.

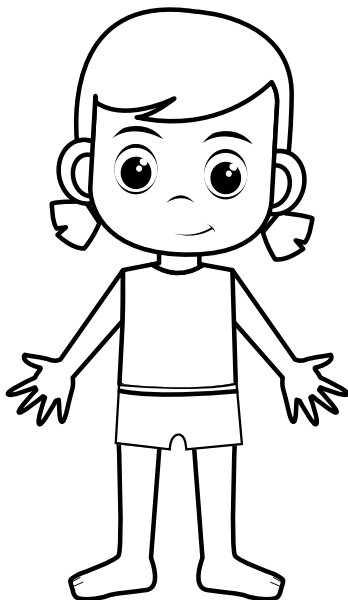
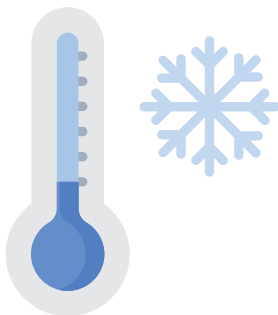
lämpömittarista.

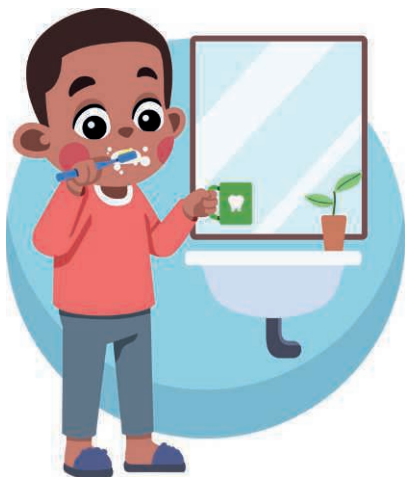
ilmä vai lämmin?

ÄVÄ

vaatteet
säätään.

VAATTEET JOITA TARVITSEN KYLMAÄLLÄ SÄÄLLÄ





**Laita rasti
oikeaan ruutuun:
kyllä vai ei?**



Harjaan hampaani joka ilta.

--	--

Harjaan hampaani joka aamu.

--	--

Käytän fluorihammastahnaa.

--	--

Juon janojuomana vettä.

--	--

Syön ruoka-aikana, en napostele.

--	--

Syön herkkuja vain jälkiruokana.

--	--

Syön ksylitolipurukumia tai -pastilleja.

--	--

SUUNTERVEYS

Terve suu on puhdas ja kivuton.

Sinun on helppo syödä,
nukkua, puhua ja hymyillä,
kun hampaasi ovat terveet.

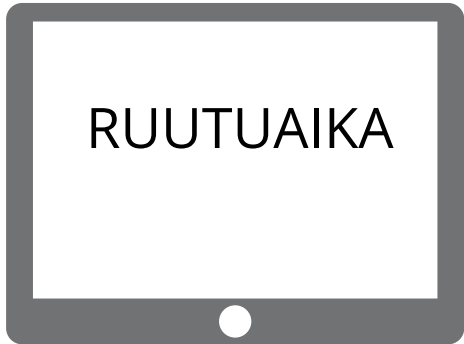
TÄRKEÄÄ!

Vanhempi harjaa pienen lapsen
hampaat aamulla ja illalla.
Lapsi voi harjoitella lopuksi itse.

Lapsi tarvitsee apua hampaidenpesuun
12-vuotiaaksi asti.

Älä huuhtelee liikaa –
fluorista jää suoja hampaille.

Muistakaa käydä säännöllisesti
hammastarkastuksessa.



Ruutuaikasuositus:

Alle 2v. lapsi => ei lainkaan

2v.- 5v. lapsi => max. 1 tunti/
päivä (vanhemman kanssa)

6v.- 10v. lapsi => max. 1
tunti/päivä

11v.- 13v. lapsi => max. 2
tuntia/päivä

THL ja Opetushallitus 2025



Kirjoittakaa tähän,
mitä tekemistä
keksitte ruudun tilalle?





UNI



Lasten unen tarve vaihtelee.

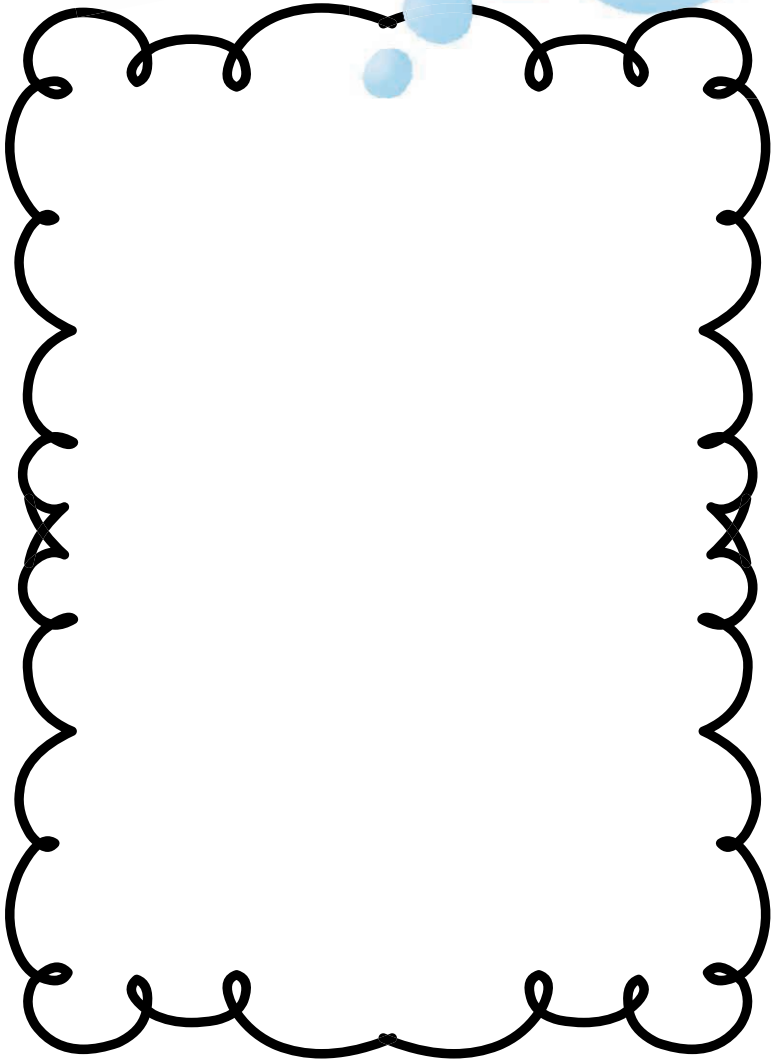
Leikki-ikäisen (2-6 v.) unen tarve
on noin 10-13 tuntia
vuorokaudessa, josta yöunen
osuus on noin 10 tuntia.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL





Mikä auttaa
lasta nukahtamaan?
Piirrä tai kirjoita.



LIIKUNTA



Alle kouluikäisten lasten
liikuntasuositus:

Vähintään 3 tuntia päivässä.

Sisältää tunnin
vauhdikasta liikkumista
ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua
tai kevyttä liikkumista.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL





Mieluisia tapoja liikkua:







KERRO TARINA

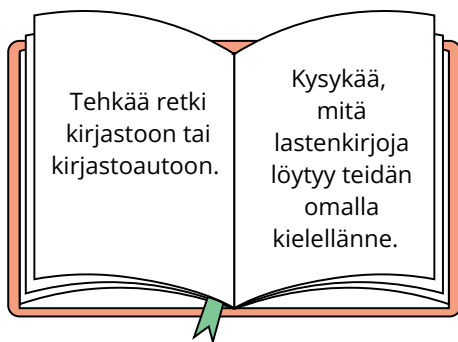
Ohje vanhemmalle:

"Kerro minulle tarina!
Kirjoitan sen juuri niin kuin sen minulle kerrot.
Lopuksi luen tarinasi ja voit muuttaa tai
korjata sitä, jos haluat."

Lapsen itse keksimistä tarinoista kuulee,
mitä lapsi ajattelee. Kaikkein hauskinta on
yhdessä oleminen ja iloitseminen!



* Menetelmä on Monika Riihelän ja
Liisa Karlssonin kehittämä.



Saat kirjastokortin kirjaston asiakaspalvelusta.

Lempikirjani: _____

Mikä suomenkielen sana kuulostaa hassulta? _____

Mikä sana on vaikea sanoa? _____

Osaatko jonkun laulun usealla eri kielellä? Minkä?

Kokeile sanoa nämä sanat nopeasti: **mustan kissan paksut posket**

◆

Puhu lapselle rohkeasti omaa
äidinkieltäsi joka päivä.

Lue kirjoja, laula lauluja ja kerro
tarinoita omalla kielelläsi.

Käytä äidinkieltä tunteiden
ilmaisussa ja tärkeissä
keskusteluissa.

◆

◆

Lapsi kokee läheisyyttä ja
turvallisuutta, kun kommunikointi
tapahtuu vanhemman
vahvimmalla kielellä.

Samalla lapsen identiteetti
vahvistuu.

Älä pelkää, että lapsi ei opi suomea
– muu ympäristö tukee suomen
kielen oppimista.

◆

TIETOA

Tunnetaitojen harjoittelu lapsen kanssa on tärkeä osa vanhemmuutta.

Harjoitteleminen on luontevaa ja hauskaa kun se on osa päivittäisiä tilanteita.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä.

Lapsi kokee olonsa turvalliseksi kun hänen tunnetiloja ymmärretään.

Tunteista puhuminen auttaa lasta ja vanhempaa ymmärtämään itseä ja toista paremmin.

TEET

KYSYMYKSIÄ

Kun lasta harmittaa, miten autat häntä?

Voiko perheessänne näyttää kaikkia tunteita?

Onko tunteita helppo sanoa ääneen?

Millä tavoin perheessänne osoitetaan hellyyttä?

Mistä huomaat, että lapsesi on
onnellinen ja tyytyväinen?

TUNNEPELI

Tunnepelissä voi
keskustella yhdessä tunteista,
olotiloista ja mielialoista.

Miltä ja missä
ne tuntuvat kehossa?

Miltä ne näyttävät kasvoissa?

▶ START



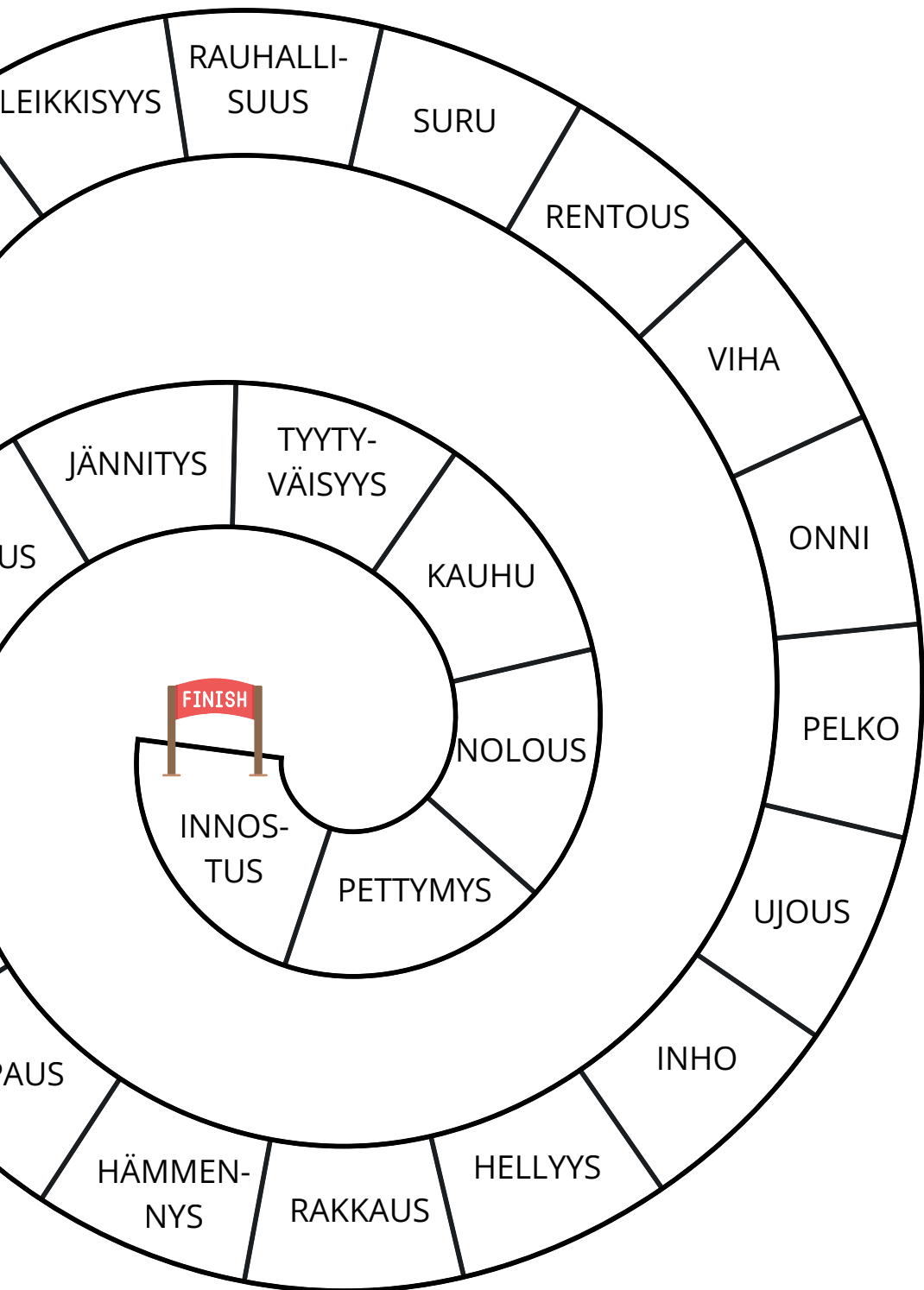
ILO

KATE

HYVÄ
OLO

PAHA
OLO

KAIP



Unelmieni päivä

Millainen olisi unelmien päivä, jos lapsi päättäisi kaikesta, mitä silloin tehdään?

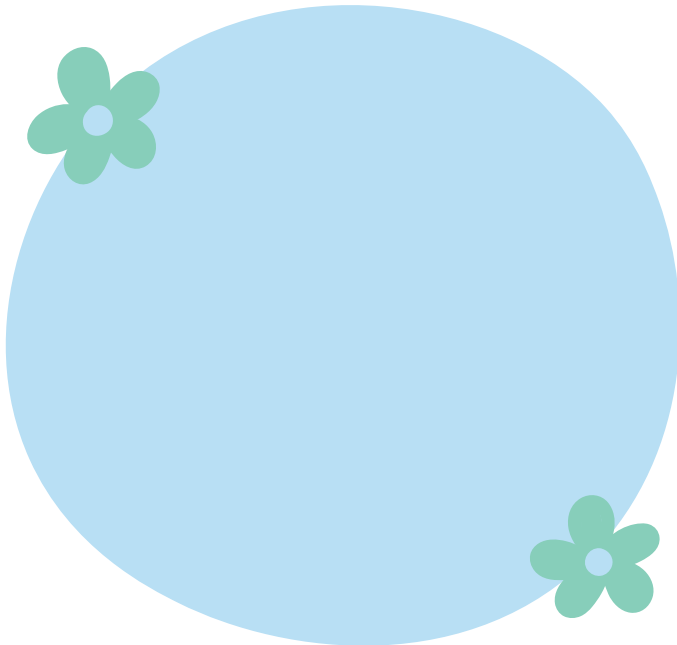
Minne mentäisiin?

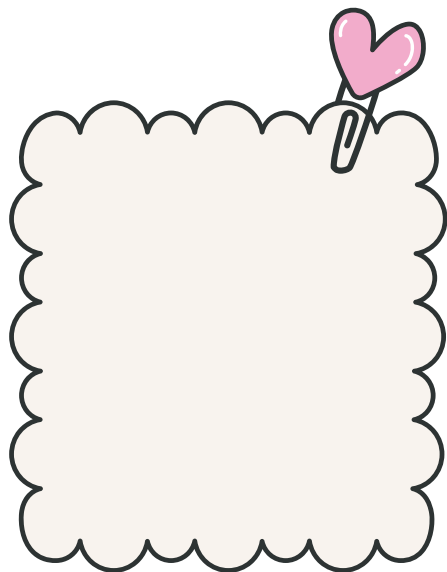
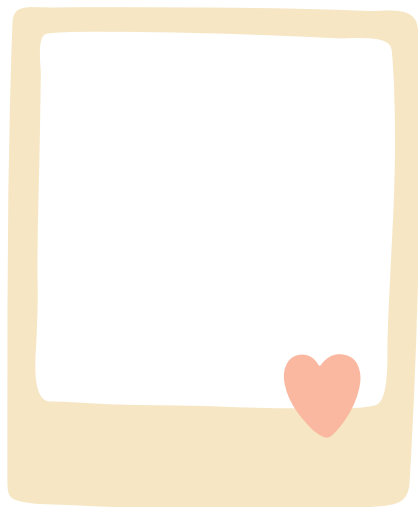
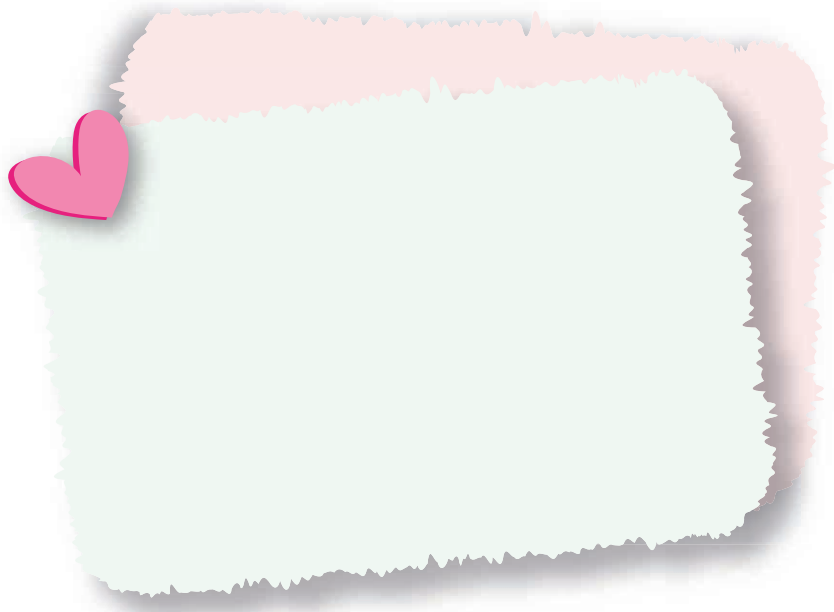
Mitä tehtäisiin?

Mitä syötäisiin?

Mitä muuta tapahtuisi?

Kirjoita tai piirrä asioita.



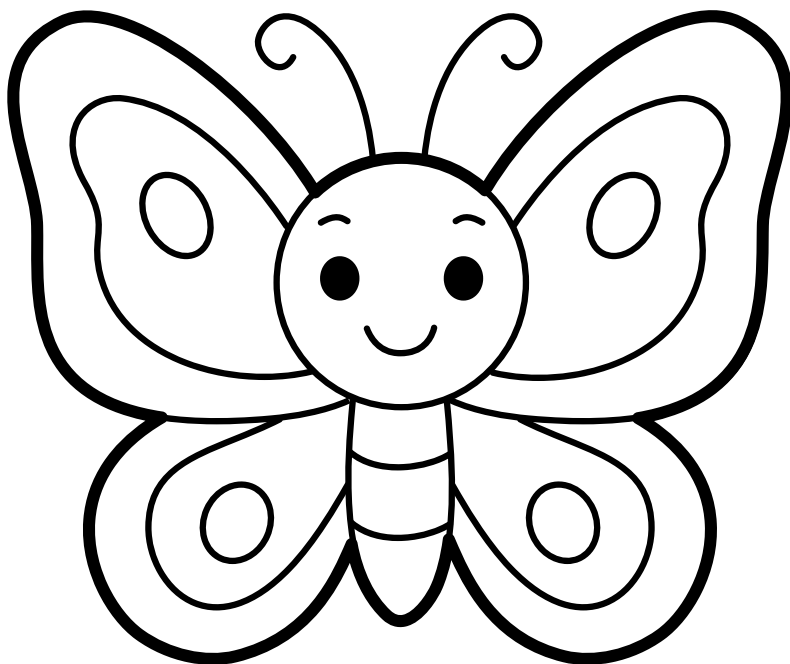




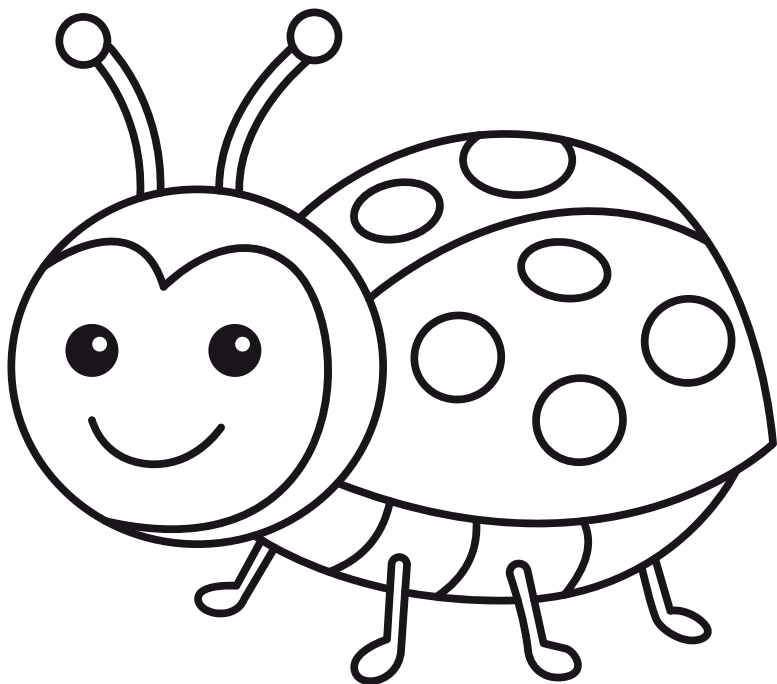
Nyt kirjan sivut ovat täynnä muistoja lapsesta ja perheestänne - teidän yhteisestä ajastanne.

Palatkaa kirjan äärelle uudelleen ja jutelkaa siitä mitä olette kirjaan täyttäneet.

Mitä ajattelitte silloin? Mitä ajattelette nyt?

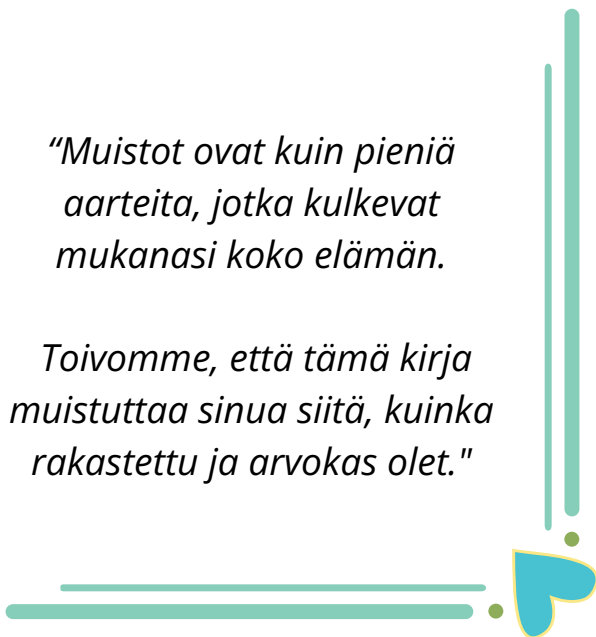


Väritä kuvat



*"Muistot ovat kuin pieniä
aarteita, jotka kulkevat
mukanasi koko elämän."*

*Toivomme, että tämä kirja
muistuttaa sinua siitä, kuinka
rakastettu ja arvokas olet."*





Euroopan unionin
osarahoittama

Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:
projects.tuni.fi/niitty2

Aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo



Tehtäväkirjassa on hyödynnetty Niitty2-hankkeen materiaaleja.
Loppuruno on tehty tekoälyllä. Kuvat: www.canva.com