



Niitty 2 -hanke 2023-2026

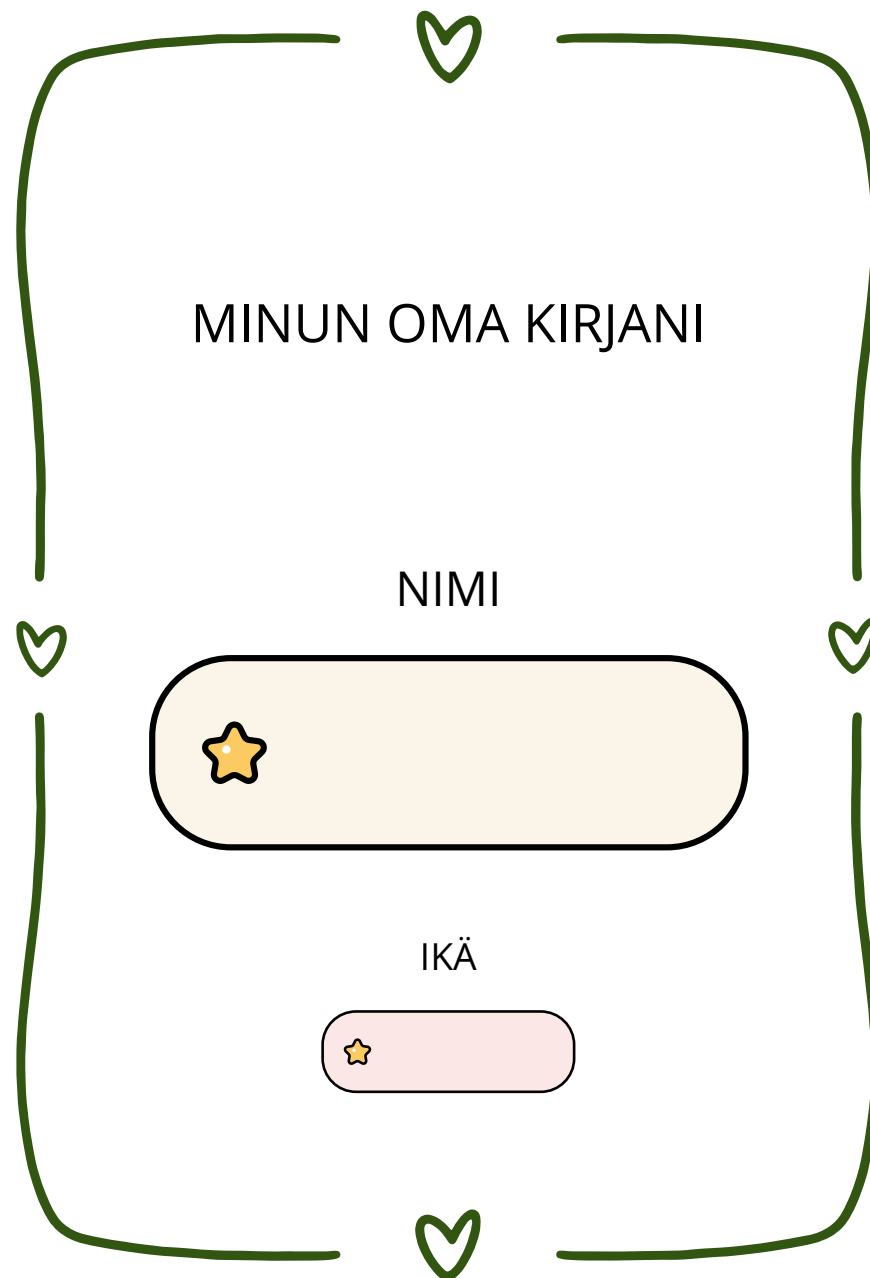
Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:
projects.tuni.fi/niitty2

Aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo



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



MINUN OMA KIRJANI

NIMI

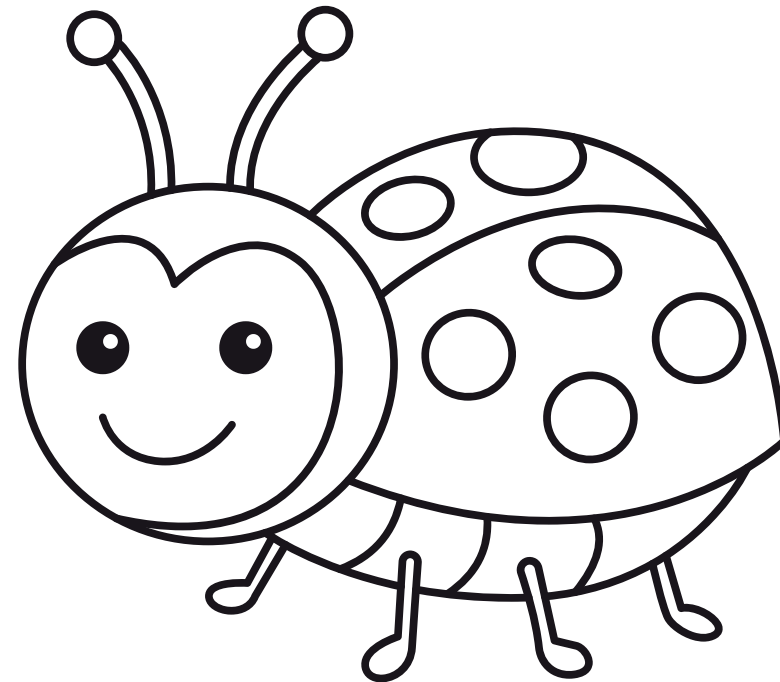
IKÄ

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.



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

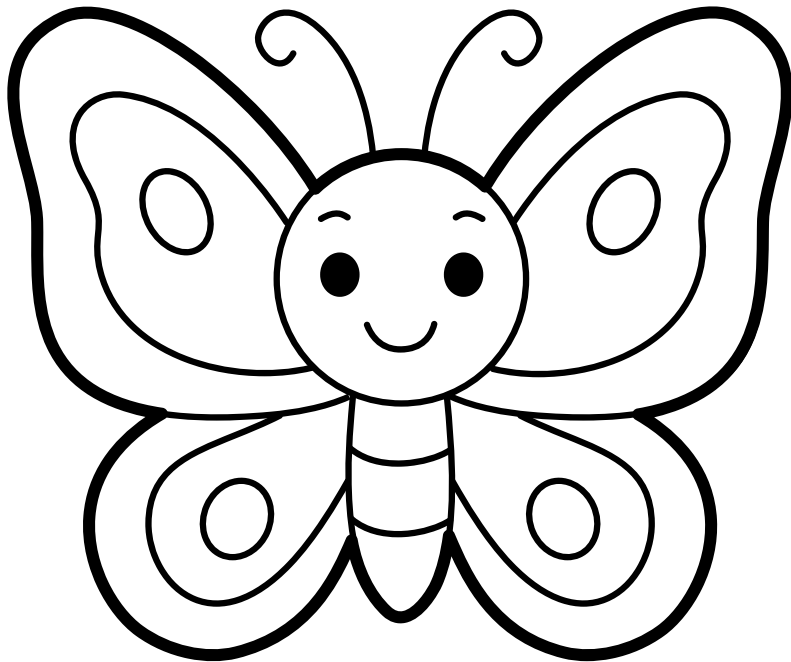
Toivomme, että tämä kirja muistuttaa sinua siitä, kuinka rakastettu ja arvokas olet."



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

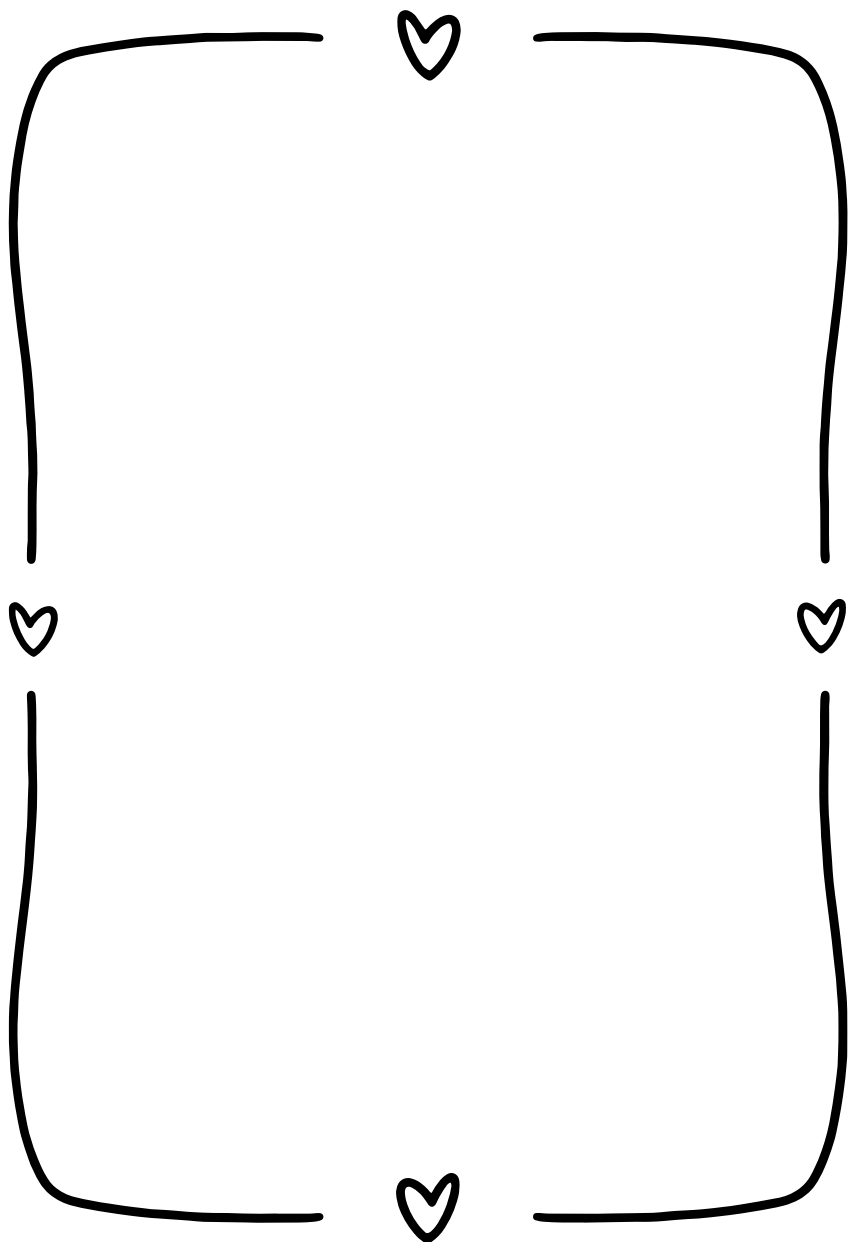
Palatkaa kirjan äärelle uudelleen ja jutelkaa siitä mitä olette kirjaan täyttäneet.

Mitä ajattelitte silloin? Mitä ajattelette nyt?

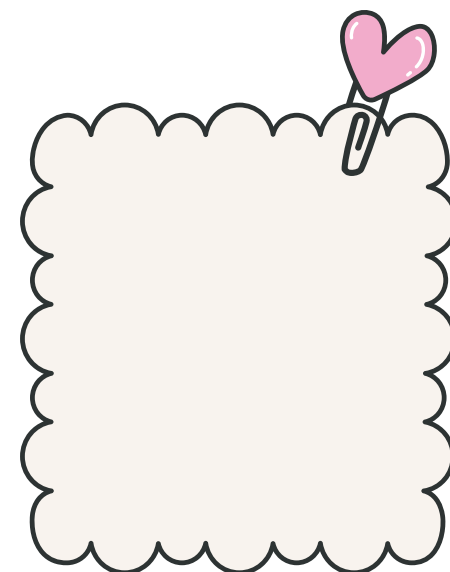
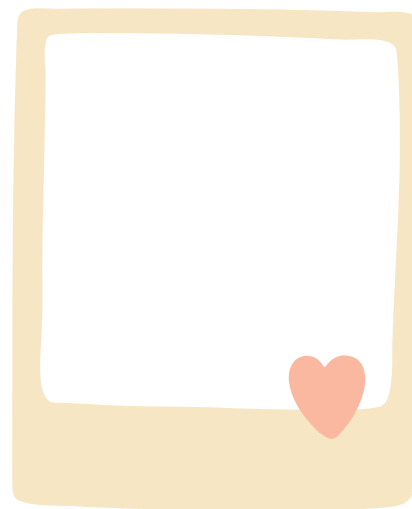
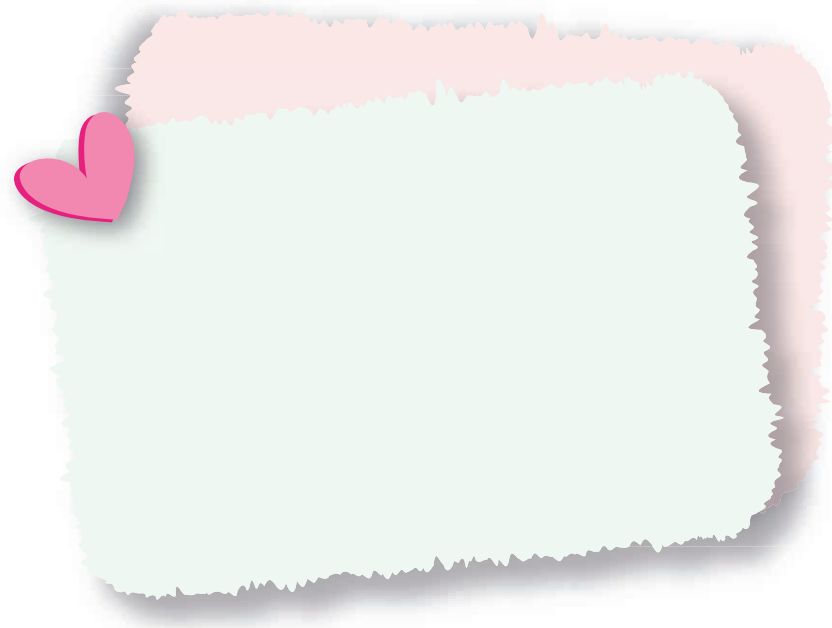


Väritä kuvat

Antoisia yhteisiä hetkiä
tehtäväkirjan parissa!



Piirrä oma kuvasi tai kiinnitä valokuva

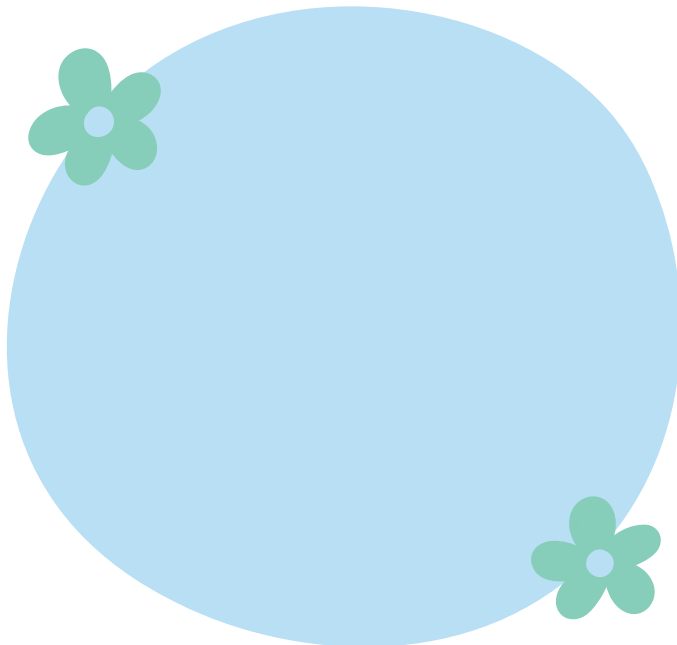


Unelmieni päivä

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

Minne mentäisiin?
Mitä tehtäisiin?
Mitä syötäisiin?
Mitä muuta tapahtuisi?

Kirjoita tai piirrä asioita.

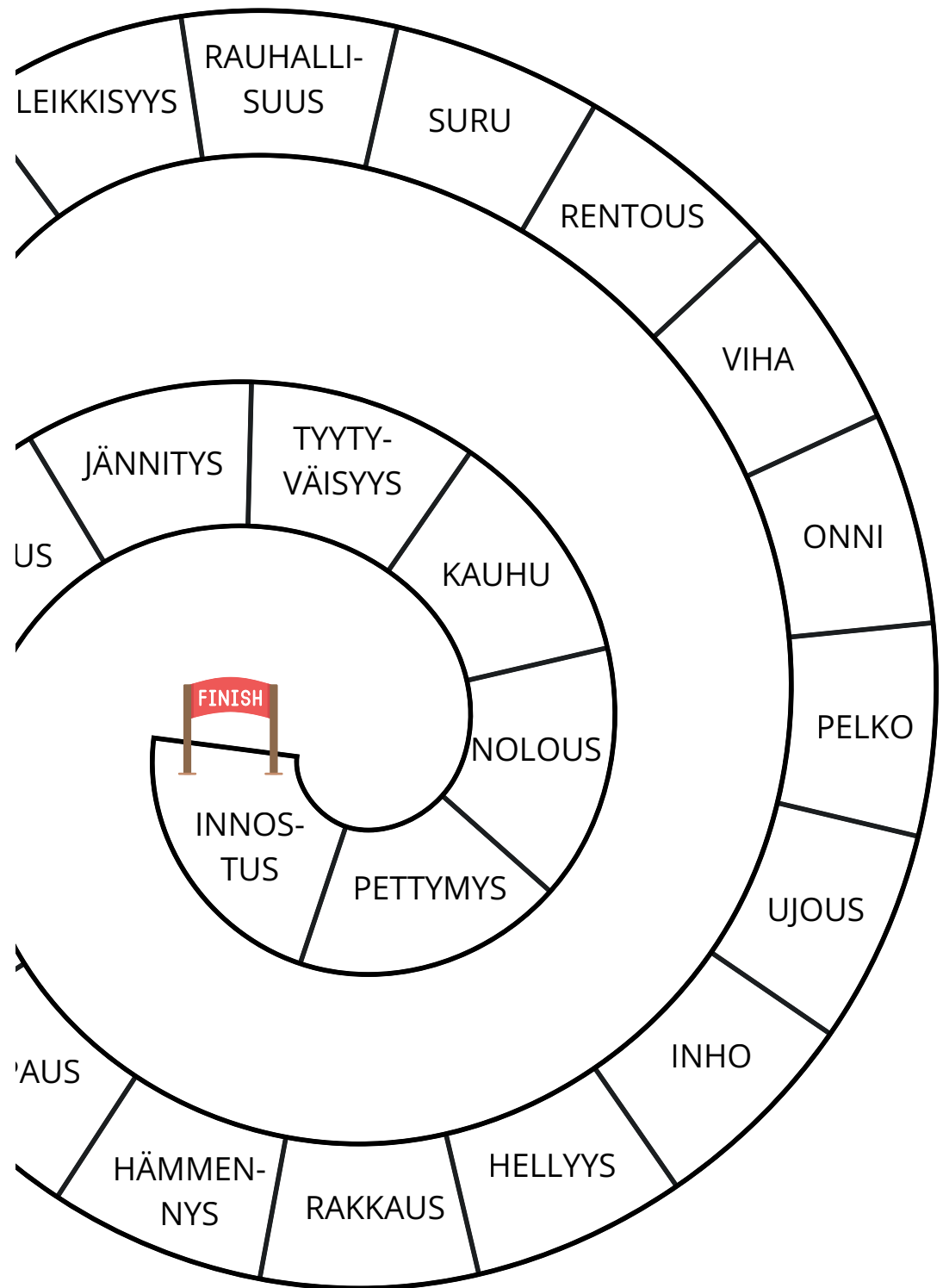
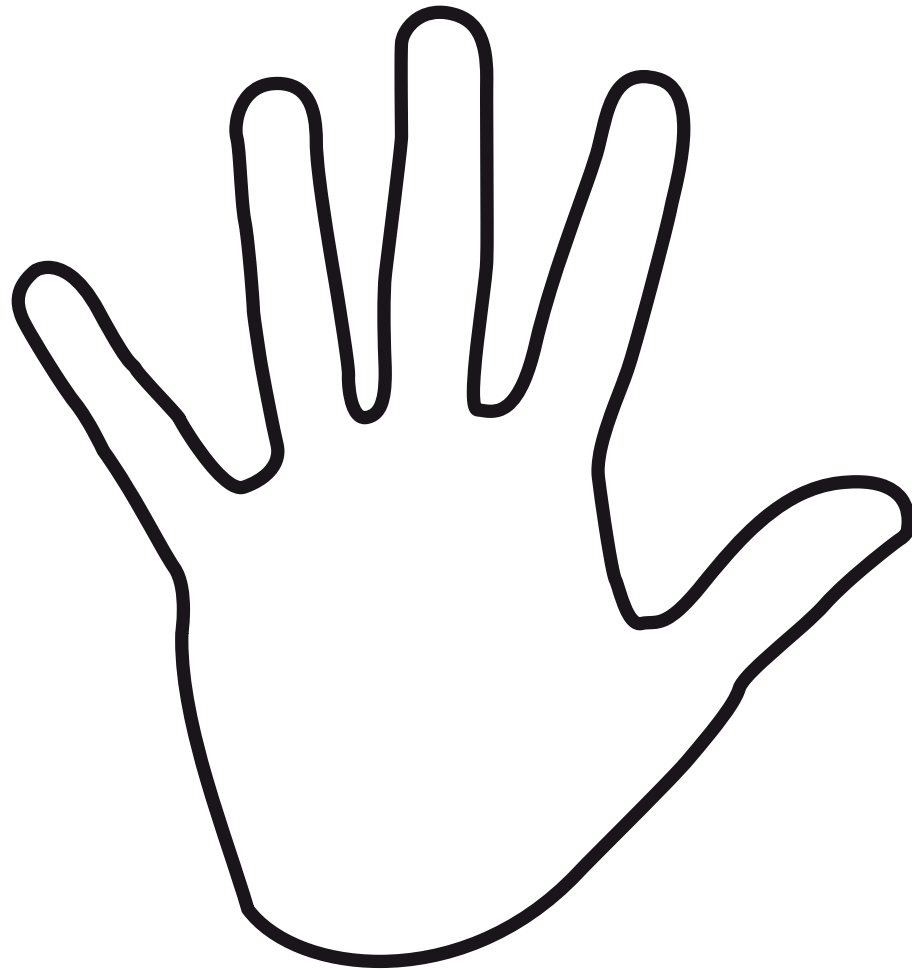


Näitä asioita osaan

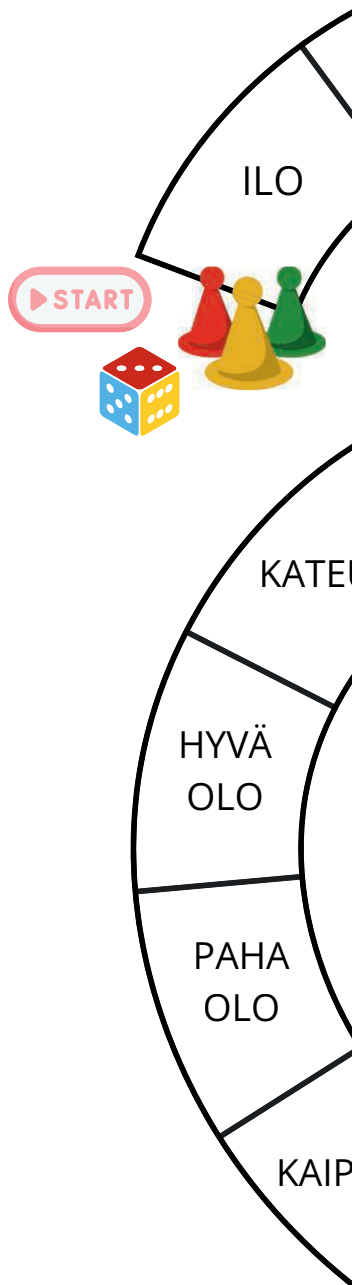
Five rows of a blue heart icon followed by a horizontal line for writing.

Näitä asioita harjoittelen

Five rows of an orange heart icon followed by a horizontal line for writing.



TUNNEPELI



Tunnepelissä voi
keskustella yhdessä tunteista,
olotiloista ja mielialoista.

Miltä ja missä
ne tuntuvat kehossa?

Miltä ne näyttävät kasvoissa?

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



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?

TIETOA

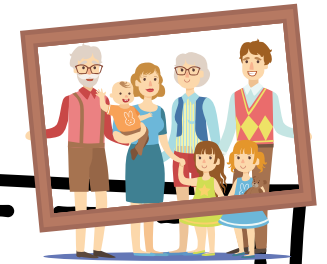
Tunnetaitojen harjoittelu lapsen kanssa on tärkeä osa vanhemmuutta.

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.



Perheet ovat erilaisia.

Perhe voi olla pieni tai suuri.

Perheenjäsenet voivat asua yhdessä tai erillään.
He voivat asua myös eri maassa.

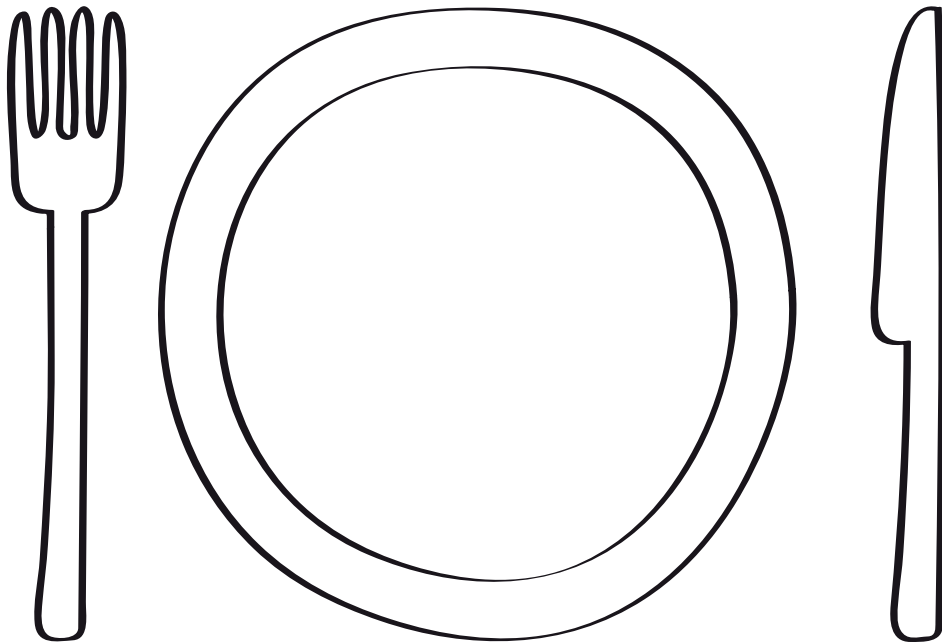
Jokainen voi itse päättää,
ketkä kuuluvat hänen perheeseensä.

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



Piirrä perheenjäsenet tauluihin
tai lisää valokuva.

LEMPIRUOKANI



Puhu lapselle rohkeasti omaa äidinkieltäsi joka päivä.

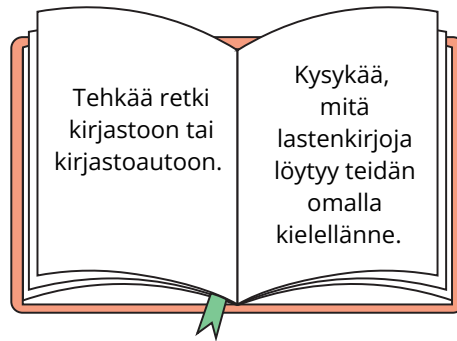
Lue kirjoja, laula lauluja ja kerro tarinoita omalla kielelläsi.

Käytä äidinkieltä tunteiden ilmaisussa ja tärkeissä keskusteluissa.

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

Samalla lapsen identiteetti vahvistuu.

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



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**

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?

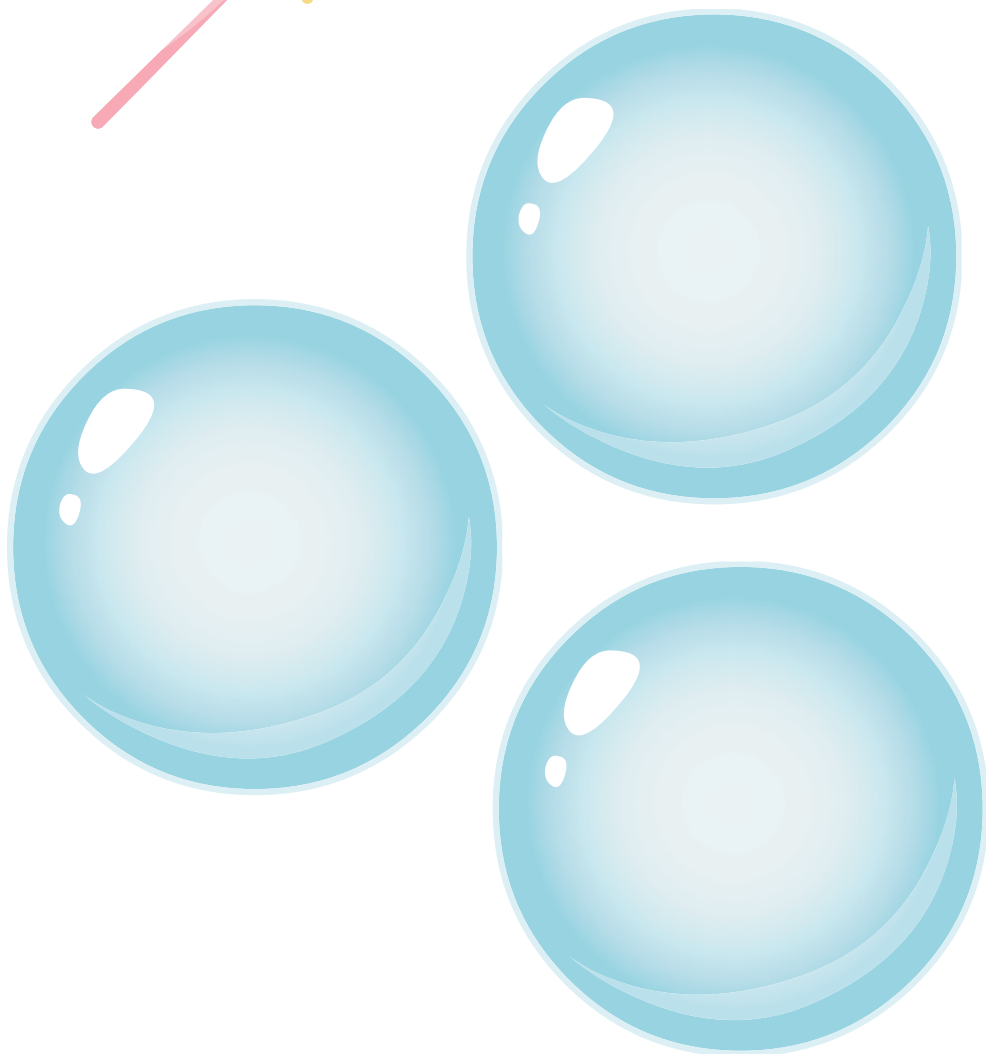
Millainen on juhla-aterianne?



- 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



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.



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 JÄÄTELÖÄ 

Mieluisia tapoja liikkua: 

















LIIKUNTA

Alle kouluikäisten lasten
liikuntasuositus:

Vähintään 3 tuntia päivässä.

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

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL



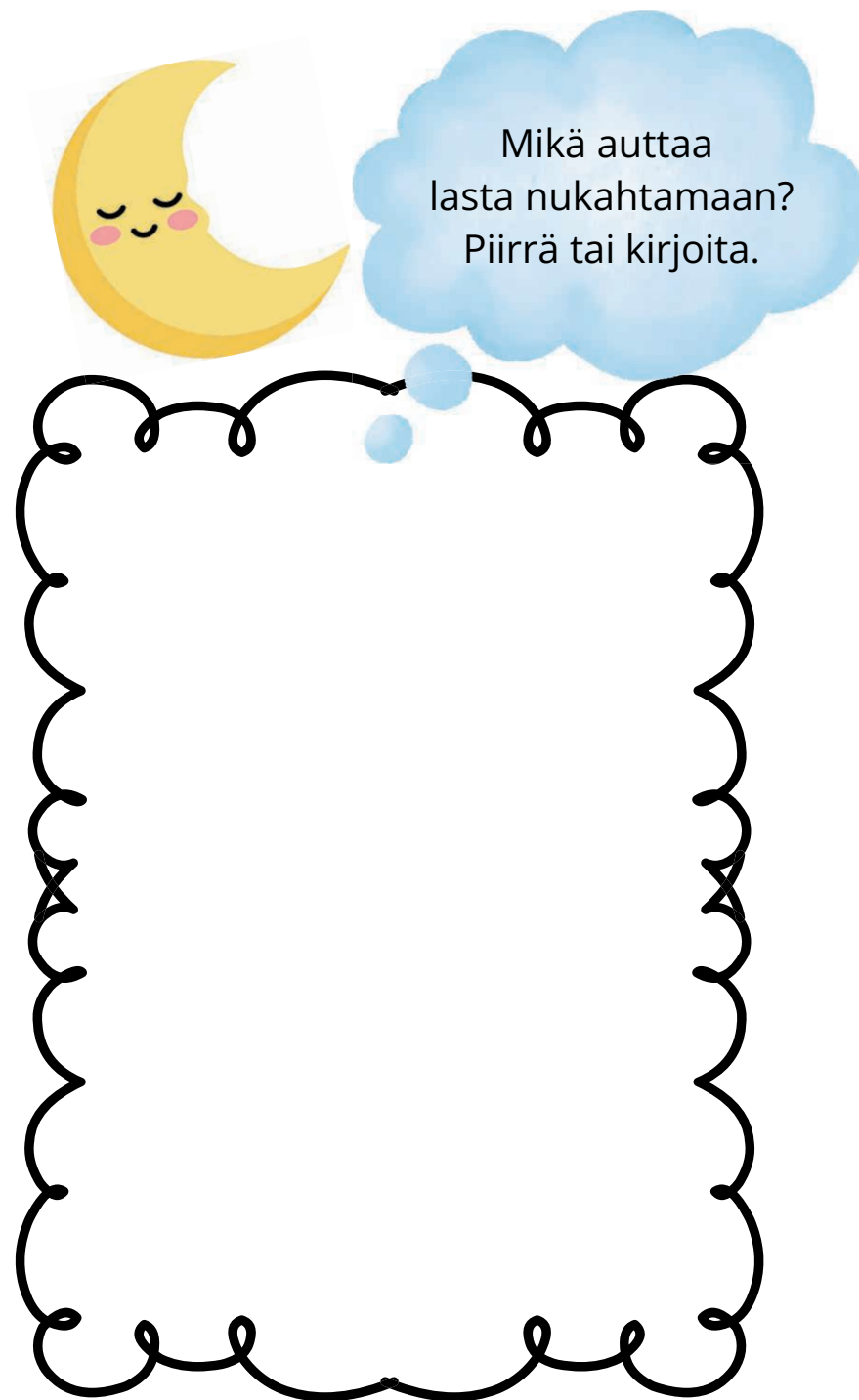
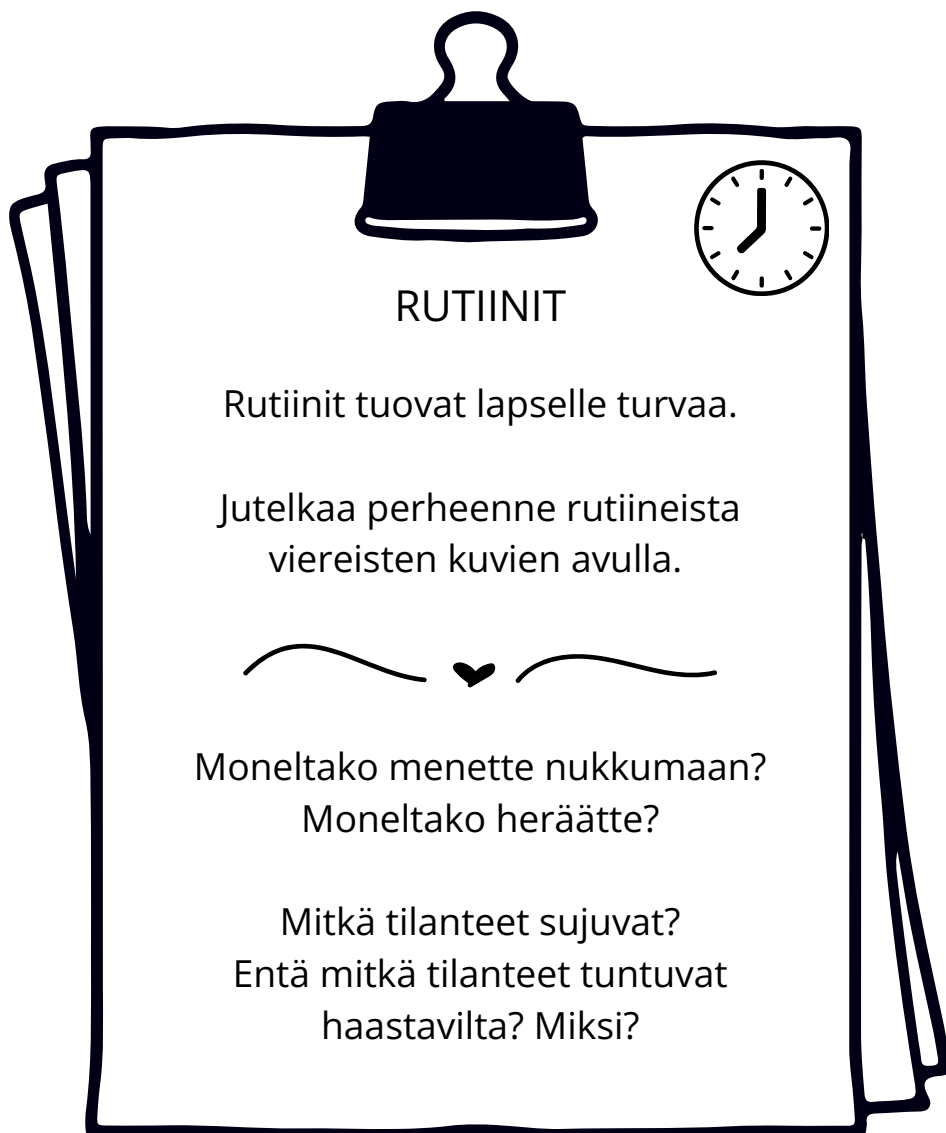
YHTEINEN AIKA

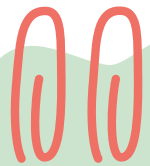
Retket, pelit ja muut arjen pienet
hetket ovat lapselle
merkityksellisiä ja opettavaisia.

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.





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



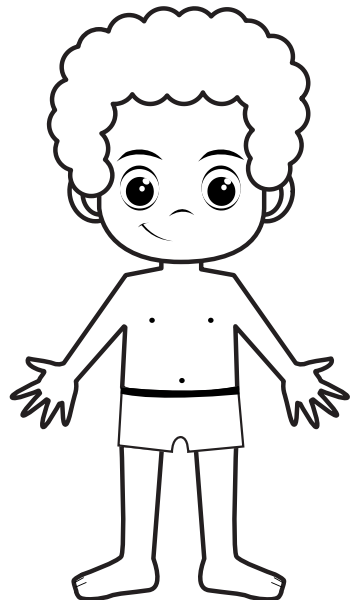
AAMURUTIINIT



ILTARUTIINIT



VAATTEET JOITA TARVITSEN LÄMPIMÄLLÄ SÄÄLLÄ



VAAT

Lapsella tulee olla s
säätilan mukaiset v

Tarkistakaa sää l

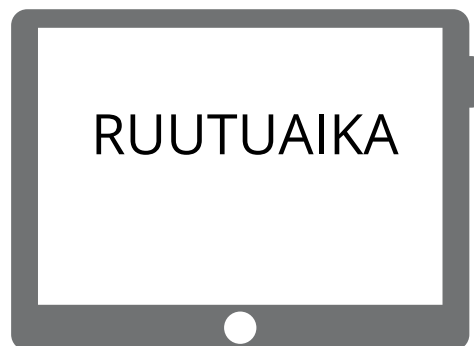
Onko ulkona kyl

TEHT

Yhdistä v
oikeaan s

Kirjoittakaa tähän,
mitä tekemistä
keksitte ruudun tilalle?

Five empty rounded rectangular boxes for writing activities, each with a small orange circle on the left side.



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



ETUS

sopivan kokoiset ja
vaatteet ja kengät.

lämpömittarista.

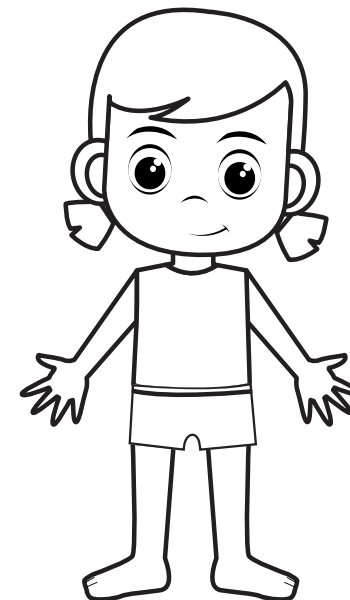
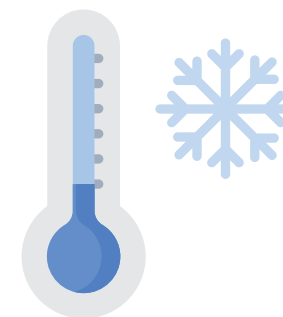
lmä vai lämmin?

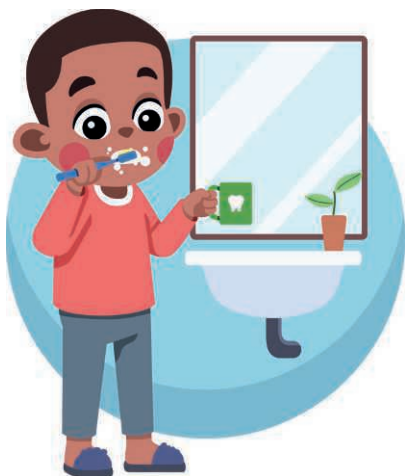
ÄVÄ

vaatteet
säätilaan.



VAATTEET JOITA TARVITSEN KYLMÄLLÄ 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.