

*Hyvä päivä -kortti 4-vuotiaiden vasu-
keskustelussa,*

*Minna Leinonen,
varhaiskasvatuspäällikkö
Imatran kaupunki*

Hyvä päivä -materiaali on tuotettu Imatran, Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan varhaiskasvatuksen sekä EKLU:n yhteistyönä osana Elintapaneuvonnan palvelupolku -hanketta.



HANKE 2020-2021

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

Mihin tarpeeseen Hyvä päivä - materiaalit on tuotettu

- Tukemaan lapsen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti
- Yhtenäistämään perheiden hyvinvoinnin edistämistä kunnissa, yksiköissä ja ryhmissä
- Edistämään laajaa hyvinvoinnin edistämistyötä yhdessä muiden toimijoiden kanssa
- Suunnattu ensisijaisesti 4 -vuotiaille lapsille
- Toimintamalli on kirjattu paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018



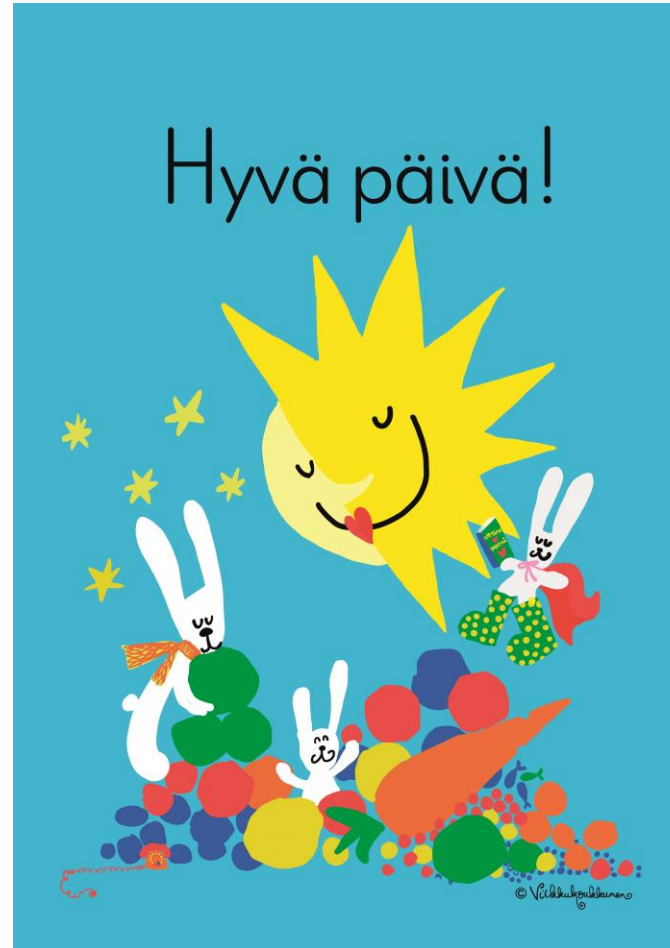
Hyvä päivä –materiaalin tavoitteena on

- Perustiedon jakaminen hyvinvointia tukevista elintavoista lapsille ja perheille
 - Liikkuminen
 - Ravinto
 - Uni
 - Tunne/vuorovaikutustaidot
 - Yhteinen aika ja leikki
- Lapsen osallistaminen ja innostaminen varhaiskasvatuksessa
- Madaltaa kynnyksiä ottaa elintapoja puheeksi huoltajan kanssa
- Herättää huoltajan ajattelemaan ja arvioimaan lapsensa ja perheensä elintapoja
- Lapsen ja vanhempien aktivoiminen kokeilemaan yhdessä



Hyvä päivä -julisteet (A3) ja kortti (A5)

- Kortti jaetaan huoltajille ja siitä keskustellaan varhaiskasvatuksessa 4-vuotiaan vasukeskustelun yhteydessä.
- Huoltajia kannustetaan kotona tarkastelemaan korttia lapsen kanssa. Juttelemaan sen avulla mistä hyvä olo ja mieli jokapäivä syntyy. Kortin voi kotona kiinnittää esimerkiksi jääkaappiin ja palata aiheeseen aina uudelleen.
- Hyvä päivä -julisteet ovat näkyvissä yksiköissä





Herätään

Aamulla virkeinä herätään, päivän touhut voi alkaa.
Kavereita tavataan ja pidetään yhdessä hauskaa.
Ilta alkaa hämärtää, päivän puuhat väsyttää.
Yhdessä satu luetaan ja uni alkaa painaa.

Syödään

Ruokahetket tärkeitä on, niistä ei saa pinnata.
Koko perhe yhdessä, viisi kertaa päivässä.
Lautaselle kerätään lihaa, kalaa, perunaa,
salaattia, porkkanaa, monenlaista purtavaa.
Leivän päälle juustoa, sehän kasvattaa luustoa.

Liikutaan

Joka päivä liikutaan, palloillaan ja kiikutaan.
Juostaan sekä kiivetään, talven tullen hiihdetään.
Temppuradat hallitaan, uimaankin me opitaan.
Ulkoilma raikas on, olo aivan verraton!

Jutellaan

Juttuhetket päivittäin, istutaanko lähemmäs?
Kysele ja kuuntele, älä korvaan huutele!
Miten päivä mennyt on, onko olo huoleton
vaiko kenties onneton?
Ota pieni kainaloon, siinä turvapaikka on.

Leikitään

Leikkihetken mukavaan, tervetullut kuka vaan.
Läsnäolo palkitaan, monet taidot opitaan.
Leikin löydät kaikkialta, vaikka oman sängyn alta.
Ruutu-aikaa laadukasta, oppimaan se auttaa lasta:
äikkää sekä matikkaa, monta uutta asiaa.



Runokortti (A5)

Voidaan käyttää ryhmien toiminnassa esimerkiksi hyvinvointitaitojen käsittelyyn, liikuntaan ja kielellisten taitojen harjoittamiseen.

Hyvä päivä -elintapaohjauksen materiaalit

- Matalan kynnyksen elintapaohjauksen materiaalikokonaisuus
- Auttaa perhettä tekemään terveyttä ja hyvinvointia tukevia arkisia tekoja
- Miten hyödynnän materiaaleja –koulutus (aloituksessa)

4 v. vasu-keskustelussa (voi hyödyntää laajemminkin)

- 2-puolinen kortti jaettavaksi perheelle

Kaikille ryhmille

- Julisteet
- Runokortti
- Värityskuvat
- Nettisivujen materiaalit, sis. Onni-Ilonan vinkit perheille

<https://www.eklu.fi/palvelut/lapset-ja-nuoret/liikkuva-varhaiskasvatus/hyva-paiva-kortti/>

Sähköinen materiaali ja käytännön vinkit

Miten sivuille pääsee

- QR-koodi esitteessä/julisteessa
- Hakusana
 - Onni-Ilona pupu
 - Hyvä päivä -kortti
- Navigoimalla EKLU:n sivuille

Seuratoiminta
Lapset ja nuoret
Lisää liikettä -hanke
Liikkuva varhaiskasvatus
Sykeä sydämeen - liikuntaseminaari
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
Liikuntavastaavat
Koulutus
Seikkailudiplomi
Jekku-jänö -lorukortit
Kotonakin voi liikkua!
Hyvä päivä -kortti
Onni-Ilonan vinkit
Liikkuva vaka -jutut
Materiaalit
Liikkuva koulu
Liikkuva opiskelu
Harrastaminen
Liikuntaleirit
Kouluviestikarnevaali
Eräviikko
Aikuisliikunta
Elintapaneuvonta
Työllisyshanke
Koulutukset
Vuosittaiset tapahtumat
Testilaitteet ja -mittarit

Hyvä päivä -kortti

Onni-Ilona Pupu kannustaa perheitä terveisiin elintapoihin.

Hyvä päivä -materiaalit on suunnattu varhaiskasvatukseen, 4-vuotiaiden vasu-keskusteluun ja kotiin perheiden käyttöön.



Onni-Ilonan vinkit



Seuratoiminta
Lapset ja nuoret
Lisää liikettä -hanke
Liikkuva varhaiskasvatus
Sykeä sydämeen - liikuntaseminaari
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
Liikuntavastaavat
Koulutus
Seikkailudiplomi
Jekku-jänö -lorukortit
Kotonakin voi liikkua!
Hyvä päivä -kortti
Onni-Ilonan vinkit
Rauhoitumme ja nukumme
Syömme
Liikkumme
Kehomme
Juttelemme ja tunnemme
Vietämme aikaa yhdessä Ruutu aika -opimme
Liikkuva vaka -jutut
Materiaalit
Liikkuva koulu
Liikkuva opiskelu
Harrastaminen
Liikuntaleirit
Kouluviestikarnevaali
Eräviikko
Aikuisliikunta
Elintapaneuvonta
Työllisyshanke

Onni-Ilonan vinkit

Perheen hyvinvoinnin vahvistaminen

Tälle sivulle on kerätty ideoita, vinkkejä ja linkkejä perheen hyvinvoinnin tukemiseen. Tunnistakaa vahvuutenne ja voimavaranne sekä löytäkää apua ja vinkkejä kehitettäviin asioihin.

[Rauhoitumme ja nukumme](#)

[Syömme](#)

[Liikkumme](#)

[Kehomme](#)

[Juttelemme ja tunnemme](#)

[Vietämme aikaa yhdessä](#)

[Ruutu aika -opimme](#)



Neuvokasperhe-sivusto

Neuvokas perhe tuo iloa ja hyvinvointia perheeseen. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu aika tai lapsen keho pohdituttua, on Neuvokas perhe apunanne. Vinkkimme arjen valintoihin pohjautuvat tutkittuun tietoon.

Tunnista perheenne voimavarat ja vahvuudet sekä kehittämisen osa-

Onni Ilonan vinkit -osiosta löytyy yhteistä tekemistä perheelle kortin teemoihin liittyen

Imatralla....

- Olemme seuranneet vuodesta 2021 keskustelujen toteutumista
- Vuosittain keskusteluja on käyty 70-145 keskustelua
- Hyvä päivä keskustelu on vuosien aikana ollut mittarina
 - hyvinvointikertomuksessa
 - talousarvion operatiivisessa tavoitteessa
- Kokemukset myönteisiä





Kiitos!

Minna Leinonen

etunimi.sukunimi@imatra.fi