



*Päiväkodeissa opetellaan arjen perusasioita. Korona-ajan lapsille käsienpesu on luonteva osa päivärytmiä.*

## Millainen on hyvä arki teidän perheessänne?

**Tiedote**      **16.9.2021 13:17**

EKLU, päiväkodit ja Eksote herättelevät lapsia ja huoltajia miettimään elintapojaan.

Keskustelua käydään esimerkiksi jatkossa 4-vuotiaiden huoltajatapaamisissa.

Lapsiperheen arjessa on usein kiire. Työstressin, kurahousujen, päiväkotikuljetusten, iltapalojen ja harrastusten ristitulessa ei helposti ehdi miettiä millainen on hyvä päivä lapselle ja koko perheelle.

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu -yhdistys (EKLU), Imatran, Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan varhaiskasvatukset sekä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote) herättelevät perheitä tarkastelemaan elämäntapojaan.

Olemme jo aiemmin olleet kehittämässä liikuntaneuvontaa koululaisille, aikuisväestölle ja ikääntyneille. Nyt on pienten lasten ja perheiden vuoro, hanketta koordinoivan EKLU:n lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Lasse Heiskanen** sanoo.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen varhaiskasvatuksen piirissä olevan 4-vuotiaan lapsen vasu-keskusteluissa (varhaiskasvatussuunnitelma) pysähdytään miettimään terveitä elintapoja. Näitä ovat esimerkiksi riittävä uni, monipuolinen ravinto, liikunta, ruutu-aika ja yhdessäolo.

Meidän tehtävänä ei ole heristää sormia tai arvioida perheitä vaan pelata yhteispeliä, sillä varhaiskasvatus ottaa lasten päivästä aika ison osan ajallisesti, Imatran varhaiskasvatuspäällikkö **Minna Leinonen** korostaa.

Samaa mieltä on Heiskanen:

Sormien heristely ei vie pitkälle. Tämä on kannustamista. Toivon, että perheet huomaavat enemminkin, että heillä asiat ovat aika hyvin. Jaamme tukea. Jos vaikka illalla nukkumaan meneminen on lapselle vaikeaa, materialista voi löytyä vinkkejä iltasirkuksen helpottamiseksi, esimerkiksi satuhieronta.

Hyvä arki on myös perheen kanssa vietetty aika vaikkapa lukuhetken myötä. Lasten tunteet ja kuulluksi tuleminen ovat myös osa hyvää päivää. Leinonen jatkaa.

Elintapapohdinnat arjesta eivät ole mikään hetkellinen tempaus. Ne tullaan liittämään pysyväksi osaksi vasu-keskusteluihin.

Hyvä päivä -teemainen tekeminen alkaa näkyä päiväkodeissa syyskuun aikana. Myös sosiaaliseen mediaan tehdään #hyväpäivä-julkaisuja.

Lisätietoja:

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Lasse Heiskanen / EKLU, p. 040 500 1849, [lasse.heiskanen@eklu.fi](mailto:lasse.heiskanen@eklu.fi)

Varhaiskasvatuspäällikkö Minna Leinonen / Imatra, p. 020 617 3515, [minna.leinonen@imatra.fi](mailto:minna.leinonen@imatra.fi)

**”Sormien heristely ei vie pitkälle. Tämä on kannustamista.”**

**-Lasse Heiskanen-**