

Esitietolomake 4. luokkalaisen vanhemmalle

Tämä esitietolomake on tarkoitettu alakoulun 4. luokan oppilaiden vanhemmille. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomakkeen aihepiirejä on hyvä pohtia keskustellen lapsen kanssa.

Tapaamisessa keskustellaan lomakkeen aihepiireistä sekä arvioidaan kasvua ja kehitystä ja tarpeen mukaan tutkitaan myös kuulo tai näkö sekä voidaan antaa puuttuvia rokotuksia.

Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäännökset koskevat niitä.

PERUSTIEDOT

1. Missä lapsi asuu?

- ☐ Molempien vanhempien kanssa
 - ☐ Vuoroasuu
 - ☐ Yhden vanhemman kanssa
 - ☐ Muu, kerro tarkemmin lapsen asumisjärjestelyistä:
-

2. Mitä kieliä kodissanne puhutaan?

KOULU JA OPPIMINEN

3. Onko koulunkäynti lapsellenne mieluista?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

4. Miten lapsenne koulunkäynti ja kotitehtävät sujuvat?

- ☐ Sujuu pääosin hyvin ja itsenäisesti
- ☐ Hän tarvitsee paljon aikaa tai tukea opiskelussa

5. Mitkä ovat lapsenne vahvuudet koulussa?

6. Saako lapsenne tukea oppimiseen?

- ☐ Ei
 - ☐ Kyllä, mitä tukitoimia lapsellasi on?
-

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

7. Onko sinulla huolia lapsen terveydestä, käyttäytymisestä tai kehityksestä?

- ☐ Ei
☐ Kyllä, mikä lapsesi hyvinvoinnissa aiheuttaa huolta?
-

8. Onko lapsella sairauksia, lääkitystä, allergioita tai erityisruokavaliota?

- ☐ Ei
☐ Kyllä, kerro lyhyesti lapsen sairauksista, allergioista tai erityisruokavaliosta:
-

9. Onko lapsi saanut kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En tiedä

10. Onko lapsellasi ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana jotain seuraavista?

- ☐ Arkuutta tai jännittyneisyyttä
☐ Väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta
☐ Levottomuutta, keskittymisvaikeutta
☐ Pelkoja, ahdistuneisuutta
☐ Alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä
☐ Yö- tai päiväkastelua tai tuhrimista
☐ Ei mitään näistä

TERVEYSTOTTUMUKSET JA ARJEN HYVINVOINTI

11. Riittävä uni on koululaisen hyvinvoinnille tärkeää. Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta 9-11 tuntia yössä. Unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Sujuvatko nukahtaminen ja yöuni?

- ☐ Kyllä
☐ Ei, missä uneen liittyvässä koet haasteita tällä hetkellä?
-

12. Liikunta koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Liikkuuko lapsi päivittäin ulkona tai reippaasti sisällä?

- ☐ Kyllä
☐ Ei

13. Säännöllinen ateriaritmi ja monipuolinen ruokavalio ovat kasvun ja terveyden kulmakiviä. Lapselle suositellaan päivittäin viittä ateriaa sekä yhteisiä ruokailuhetkiä perheen kanssa. Joka aterialla tulisi olla kasviksia ja lisäksi päivittäin D-vitamiinilisä 10 mikrogrammaa. Juomaksi vesi tai maito. Makeisia, mehuja sekä suolaisia tai rasvaisia ruokia ei suositella päivittäin. Syökö lapsi monipuolisesti ja säännöllisesti?

☐ Kyllä

☐ Ei, missä ravitsemukseen liittyvässä koet haasteita tällä hetkellä?

14. Kun murrosikä alkaa, hikoilu, ihon ja hiusten rasvoittuminen lisääntyy. Moni tarvitsee aikuisen muistutusta vaatteiden vaihtamisesta ja säännöllisestä peseytymisestä. Murrosikä vaikuttaa monella tavalla lapsen kehoon ja mieleen ja siitä on tärkeää keskustella kotona. Onko sinulla huolta lapsesi murrosikään liittyen?

☐ Kyllä

☐ Ei

15. Alle 13-vuotiaille ei suositella lainkaan omaa älypuhelinta, 6-10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä ja 11-13-vuotiaille enintään 2 tuntia päivässä. Lisäksi voi kuunnella musiikkia ja äänikirjoja, ilman ruudun katselua. Aikuisen vastuulla on tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa ja huolehti ikätasoisesta sisällöstä. Ruudun katseleminen on suositeltava lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaan menoa. Oletko huolissasi lapsesi mediatottumuksista?

☐ En

☐ Kyllä

16. Altistuuko lapsenne nikotiinin, alkoholin tai muiden päihteiden haitoille?

☐ Ei

☐ Kyllä

17. Sosiaaliset suhteet

☐ Lapsellani on kavereita, eikä minulla ole huolta hänen sosiaalisista suhteistaan

☐ Tunnen pääosin lapseni kaverit

☐ En tunne tai olen huolissani lapseni kaverisuhteista

☐ Lastani kiusataan tai hän osallistuu kiusaamiseen

☐ Lapsellani ei ole kavereita tai hän on yksinäinen

☐ Lapseni on joutunut väkivallan tai seksuaalisen häirinnän kohteeksi

18. Onko jotakin, mistä haluaisit erityisesti keskustella kouluterveydenhuollon käynnillä?

- ☐ Ei ole mitään erityistä
☐ Kyllä, kerro lyhyesti:
-

Kiitos vastauksista, voit lähettää valmiin lomakkeen lapsen kouluterveydenhoitajalle turvasähköpostilla tai ottaa tulostettuna mukaan vastaanotolle.

Tulosta lomake

Tyhjennä