

Esitietolomake 7. luokkalaisen vanhemmalle

Tämä esitietolomake on tarkoitettu 7. 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?
-

7. Herättääkö lapsenne yläkoulun aloitus teissä huolta?

- ☐ Ei
☐ Kyllä

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

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

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

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

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

10. Onko lapsi saanut kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En tiedä

11. Onko hänellä ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana jotain seuraavista?

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

TERVEYSTOTTUMUKSET JA ARJEN HYVINVOINTI

12. Riittävä uni on murrosikäisen hyvinvoinnille tärkeää. Yläkouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin 9–11 tuntia yössä. Sujuvatko nukahtaminen, yöuni ja herääminen yleensä hyvin?

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

13. Yläkouluikäisille suositellaan monipuolista reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunti päivässä. Pitkäaikaista paikallaanoloa tulisi välttää. Liikkuuko lapsesi riittävästi?

- ☐ Kyllä
☐ Ei

14. 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-vitamiinia 10 mikrogrammaa. Juomaksi vesi tai maito. Makeisia, mehuja sekä suolaisia tai rasvaisia ruokia ei suositella päivittäin. Energiajuomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille. Syökö lapsi monipuolisesti ja säännöllisesti?

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

15. Murrosiässä hikoilu, ihon ja hiusten rasvoittuminen lisääntyy. Nuori voi tarvita edelleen aikuisen muistutusta vaatteiden vaihtamisesta ja säännöllisestä peseytymisestä. Murrosikä vaikuttaa monella tavalla nuoren kehoon ja mieleen ja siitä on tärkeää keskustella kotona. Onko sinulla huolta nuoren murrosikään liittyen?

- ☐ Kyllä
☐ Ei

16. Yläkoululaisille ei ole määritelty tarkkaa enimmäismäärää ruutuajalle. Suosituksissa korostetaan kuitenkin tasapainoa: unen, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden tulisi olla etusijalla. Ruutuaikaa on hyvä rajoittaa niin, ettei se vie aikaa muilta hyvinvoinnin kannalta tärkeiltä asioilta. Lisäksi laitteiden käyttö kannattaa lopettaa noin tunti ennen nukkumaanmenoa. Oletko huolissasi lapsesi mediatottumuksista?

- ☐ Ei
☐ Kyllä, mikä lapsen mediatottumuksissa huolestuttaa?
-

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

- ☐ Ei
☐ Kyllä

18. Onko lapsellanne ollut nikotiinituotteiden tai päihteiden kokeilua tai käyttöä?

- ☐ Ei
☐ Kyllä

19. Sosiaaliset suhteet (voit valita useita)

- ☐ 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

20. 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