

Esitietolomake 9. luokkalaisen vanhemmalle

Tämä esitietolomake on tarkoitettu 9. 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 nuori asuu?

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

2. Mitä kieliä kodissanne puhutaan?

KOULU JA OPPIMINEN

3. Huolettaako sinua tai lastasi jokin koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyen?

- ☐ Ei
 - ☐ Kyllä, mikä lapsen opinnoissa aiheuttaa huolta?
-

4. Tarvitseeko nuori tukea opintojen aloitukseen toisella asteella (esim. jaksaminen, arjen rytmi, oppimisen tuki, terveysrajoitteet)?

- ☐ Ei
 - ☐ Kyllä, millaista tukea nuori tarvitsee opintoihin liittyen?
-

TERVEYS JA HYVINVOINTI

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

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

6. Onko nuorella sairauksia, lääkitystä, allergioita tai erityisruokavaliota?

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

7. Onko nuori saanut kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En tiedä

8. 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

9. 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?
-

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

- ☐ Kyllä
☐ Ei

11. Säännöllinen ateriarytmi 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?

12. Nuoruusikä vaikuttaa monella tavalla nuoren kehoon ja mieleen, siitä on tärkeää keskustella kotona. Onko sinulla tai nuorella huolta kehitykseen, kuten kehon muutoksiin tai seksuaalisuuteen liittyen?

☐ Kyllä

☐ Ei

13. 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?

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

☐ Kyllä

☐ Ei

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

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ En tiedä

16. 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

17. 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