



# Harjoitus: Arjen peruspalikat

---

## Miksi?

Pysähdyt arvioimaan lapsesi arjen tasapainoa. Näin voit tukea säännöllistä arkea ja perustarpeista huolehtimista. Se tukee lapsesi mielialaa ja hyvinvointia.

## Miten?

Käy ajatuksella läpi seuraavat kysymykset ja arvioi, miten lapsesi arki kunkin osalta sujuu.

Jos olet huolissasi joistain kohdista, keskustele lapsesi kanssa niistä. Miettikää yhdessä, miten voisit tukea lastasi asiassa. Voitte tarpeen mukaan käyttää [ongelmanratkaisuharjoitusta](#) apuna ratkaisun löytymiseen.

## Hyvinvoinnin perustarpeet

- Onko lapsen vuorokausirytmisi säännöllinen?
- Saako lapsi riittävästi unta?
- Syökö lapsi säännöllisesti ja terveellisesti?
- Saako lapsi huolehdittua hygieniastaan?
- Saako lapsi sopivasti liikuntaa?

## Kuormitus

- Mitkä asiat kuormittavat lastasi?
- Onko kuormitusta liikaa? Mitä kuormitustekijöitä voisitte vähentää?
- Onko lapsen arjessa riittävästi aikaa palautumiselle ja rentoutumiselle?
- Mikä voisi olla mukavaa, palauttavaa tekemistä lapsellesi?

## Ruutuaika

- Viettääkö lapsesi liikaa aikaa ruudun ääressä, siten että huomaat siitä olevan enemmän haittaa kuin hyötyä? Täytyykö ruutuaikaa rajoittaa?
  - Tiedätkö, mitä lapsesi digilaitteella tekee? Onko sisältö sopivaa lapsellesi?
  - Mitä vaihtoehtoja tekemistä lapselle voisi tarjota?
-