OPISKELEVAN VANHEMMAN OPAS

OPISKELIJA-KAUPUNKI TURKU

SAATTEEKSI

Olemme Tina ja Janissa, kumpikin turkulaisia kahden alle kouluikäisen lapsen äitejä ja opiskelevia vanhempia. Omasta kokemuksestamme tiedämme, että lapset tuovat opiskeluun omat haasteensa. Koimmekin vahvaa tarvetta opiskelijan oppaalle, joka tukisi opiskelua vanhempana – haalarimerkit ja opiskelijabileet eivät ole välttämättä se olennaisin juttu perheellisille!

Tämä opas on kehitetty opintojen polulla asteleville vanhemmille, joilla on alle 10-vuotiaita lapsia. Toisaalta se sopii myös muille opiskelijoille, jotka haluavat vinkkejä esimerkiksi ajankäytön hallintaan tai opiskelujen suunnitteluun. Opas on tehty kalenterimuotoon – sen sivut on jaettu kuukausiin ja kuukaudet neljään viikkoon. Kalenterin päiviä ei ole kiinnitetty mihinkään yksittäiseen vuoteen, vaan käyttäjä saa täyttää päivämäärät siihen itse. Näin sen käytettävyys kestää jopa useita vuosia. Opiskelun rytmille ominaisesti opas alkaa syksystä, lukuvuoden alusta. Toivomme, että mahdollisimman moni hyötyy tästä oppaasta.

Opasta suunnitellessamme teimme kyselyn, jonka kohdistimme opiskeleville vanhemmille. Sen perusteella suurimmiksi haasteiksi opiskeleville vanhemmille muodostuivat ajanhallinta, talous ja perhe-elämän sovittaminen opiskeluun. Opas sisältää keinoja näiden haasteiden selättämiseen, itsetutkiskelu-tehtäviä, vinkkejä, joita olemme ammentaneet niin omista kuin vertaistovereiden kokemuksista, tietoa Turun kaupungilta, virastoista ja muista lähteistä. Keräsimme projektin puolivälissä arvokasta palautetta käyttäjiltä, ja paransimme opasta sen perusteella - kiitos niistä!

Haluamme kiittää suuresti graafikkoa Emilia Reposta oppaan upeasta ulkoasusta, josta emme osanneet unelmoida. Iso kiitos kaikin puolin kuuluu myös oppaan tekemistä rahoittaneelle Turun kaupungille, kyselyymme vastanneita ja palautetta antaneita vanhempia unohtamatta. Kiitos!

Tsemppiä opintoihin!

Lataa opas koneellesi ja tulosta käyttöön!

OPISKELIJA-KAUPUNKI TURKU

JAA OMAT VINKKISI!

Onko sinulla keinoja, joka helpottaa opiskelevan vanhemman arkea ja elämää?

Jaa vinkkisi instagramissa
#opiskelevanvanhemmanopas

ELOKUU

KATSE TULEVAISUUTEEN

Kirjoita kirje itsellesi 1 vuoden päähän *(tai kauemmas, jos se sinulle sopii paremmin*). Mitä haluat sanoa vuotta vanhemmalle itsellesi, mitä toivot itseltäsi tältä vuodelta? Mitä haluat tavoittaa ja saada aikaan? Mitä kysymyksiä, toiveita, huolia sinulla on mielessä? Missä näet itsesi nyt ja vuoden kuluttua.
Tsemppaa myös itseäsi. Jatka toki toiselle puolelle, jos sinulla on itsellesi paljon asiaa.

Rakas minä,

Jos kirjoituttaa, vastaa kirjeeseesi tulevaisuuden minäsi roolissa!

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

"Success doesn't just happen. It's planned for"
– anonymous

SUUNNITTELE SUUNNITTELUPÄIVÄ

Opiskelevalle, ja etenkin opiskelevalle vanhemmalle edessä saattaa olla työn- ja touhuntäyteinen opiskeluvuosi! Stressi vähenee ja asiat selkeytyvät mielessäsi paremmin, kun suunnittelet opintojasi. Varaa siis huoletta itsellesi suunnittelupäivä, jonka käytät pelkästään sen suunnittelemiseen, mitä aiot milloinkin tehdä. Kirjoita tehtävät asiat kalenteriin.

"Failing to plan is planning to fail."
– Allen Lakein

TONNIKALAPASTAVUOKA

500g makaronia
2prk tonnikalaa
1 sipuli
1prk tomaattimurskaa/paseerattua tomaattia
1prk ruokakermaa
n. 1-2 dl juustoraastetta

Mausteet oman maun mukaan.
Keitä makaroni. Kuullota sipuli, lisää pannulle tonnikala. Anna lämmetä, lisää tomaattimurska, kerma, ja mausteet ja anna kiehahtaa. Lisää lopuksi juustoraastetta ja anna sulaa. Sekoita vuokaan makaronit ja kastike, päälle juustoraastetta ja n. 30 min 200 asteessa.
Hinta n. 6–7 €.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

ELOKUU

MITEN OPISKELEN LASTEN KANSSA
- KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ

SUUNNITTELE OPINTOSI
Kirjoita ylös, mitä tehtäviä sinulla on ja millä aikataululla ne on tehtävä. Kirjoita kalenteriin päivät ja tunnit, jolloin teet tarvittavat opiskelutyöt. Näin pysyt henkisesti perillä siitä, millainen työmäärä on milloinkin vielä jäljellä.

Jos sinulla on mahdollisuus vaikuttaa asiaan, älä änge liian suurta työmäärää liian pienelle ajanjaksolle. Kun olet tehnyt tehtävät, älä tee välttämättä enempää, kuin olet suunnitellut ja aikatauluttanut. Pidä rytmistä kiinni arjessa. Aamuherätykset, ruokailuhetkien, päiväunien, kylpyjen, hammaspesujen ja iltatoimien tasaiset rytmit helpottavat opintojesi aikataulutusta.

ÄÄNITÄ JA KUUNTELE
Lue kirjoja ja muuta oppimateriaalia ääneen vaikkapa kännykkäsi nauhuriin. Kuuntele äänityksiä aina, kun mahdollista esim. autossa, kävelyllä paikasta toiseen, linja-automatkalla...

KÄYTÄ POST-IT-LAPPUJA
Kirjoita tärkeitä termejä, päivämääriä ja opintoihisi liittyviä asioita post-it-lapuille, ja liimaa niitä pitkin asuntoasi esim. ulko-oveen, jääkaapin oveen, kahvinkeittimen viereen tai kylpyhuoneen ovelle/seinään, vessan peiliin... Näin sinun tulee luettua tärkeät asiat useaan otteeseen.

HANKI ITSELLESI USEITA LAPSENVAHTEJA JA VARA-LAPSENVAHTEJA
Etenkin opinnot, jotka sisältävät harjoitteluja, joissa ei ole ennalta arvattavia aikatauluja,saattavat aiheuttaa nopeankin tarpeen saada luotettava lapsenvahti kotiin. Tällaisia tilanteita varten on hyvä olla seinällä lista henkilöistä, joille voi soittaa tarpeen sattuessa. Myös tentteihin päntättäessä ja opinnäytetyötä kirjoittaessa saattaa olla apua siitä, että kutsut jonkun olemaan lasten kanssa kotona, kun opiskelet toisessa huoneessa.

Jos sinulla on sukulaisia tai ystäviä tähän hommaan, olet onnekas. Jos sinulla ei kuitenkaan ole, tai jos he asuvat kaukana, kannattaa tutustua mahdollisiin lapsenvahteihin paikkakunnallasi. Esim. MLL:stä voi tilata koulutettuja lapsenvahteja. Lisää lapsenvahdeista ja vertaistuesta osiossa LAPSENVAHDIT & KOTIAPU.

OPISKELE MUIDEN VANHEMPIEN KANSSA
Sovi muiden opiskelevien vanhempien kanssa opiskelutreffejä vaikka jonkun kotona tai esimerkiksi sisäleikkipuistoissa (jos kiljuminen häiritsee, voi käyttää kuulosuojaimia tai kuunnella opiskelemiseen sopivaa instrumentaalista musiikkia.)

Toinen voi olla lastenne kanssa, kun toinen tekee tehtäviä ja sitten voitte vaihtaa rooleja.

VOIKO LAPSEN OTTAA MUKAAN KOULUUN/PALSUIHIN?
Ota selvää, onko sopivaa ottaa lapset mukaan johonkin opintoihisi liittyvään tilaisuuteen. Organisaation lisäksi tämä riippuu tietenkin myös lapsesta itsestään. Toiset lapset jaksavat istua kauniisti ja keskittyä, kun toiset mieluummin juoksevat ympäriinsä ja iloitsevat äänekkäästi (tai nälän yllättäessä saattaa syntyä muitakin elämän ääniä). Ehkä he voivat leikkiä tai katsella elokuvaa pienen ajan epävirallisessa palaverissa. Joka paikkaan ei ole kuitenkaan sopivaa tuoda lapsia mukaan.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

ELOKUU

OMA LASTENVAHTIRINKI:

HOITAJAT (NIMI&YHT.TIEDOT):

HOITAJA	HOITOSYY:	HOITOPVM & AIKA:	MUUTA:

MUISTA MYÖS KUNNALLISET LASTENVAHTIPALVELUT:

https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/perheille-annettavat-palvelut/lapsiperheiden

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lapsenvahtipalvelut:
https://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/perheille/lastenhoito/

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

SYYSKUU

LASTEN HARRASTAMINEN

SOPIVAN HARRASTUKSEN LÖYTYMINEN:

- Älä rajoita lapsesi harrastuksia omien kiinnostuksiesi mukaan.
- Tutkiskele lapsesi vahvuuksia ja etsi niitä tukevia harrastusmahdollisuuksia.
- Anna lapsen kokeilla (monissa lajeissa lapsi saa käydä 1-3 kertaa kokeilemassa ilmaiseksi lajia ja vasta sen jälkeen tehdä päätöksen jatkamisesta).
- Sovi lapsen kanssa puolen vuoden jaksot, jolloin hän saa valita jonkin toisen harrastuksen tai jatkaa samaa.
- Pidä lapsella vain sen verran harrastuksia, että hänelle jää aikaa myös vain kotona rentoutumiseen.
- Älä pakota lasta harrastamaan sellaista, mistä hän ei itse nauti.
- Muista, että harrastuksen tulee olla nautinto.
- Muista, että yksikin harrastus on täysin riittävä.
- Kehu, tue ja kannusta lastasi hänen saavutuksissaan.

LISÄÄ INFOA TURUN SEUDUN HARRASTUKSISTA JA SEUROISTA:

https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/seurat-ja-yhdistykset/liikunta-ja-urheiluseurat

"Jos haluat lastesi kehittyvän, anna heidän kuulla, mitä kaunista kerrot heistä toisille."
– Haim Ginott

VINKKI: Kun viet lapsesi harrastukseen, käytä odotteluun menevä oma aikasi hyödyksi:
- Ota tietokone mukaan ja tee koulutehtäviä.
- Käy koiran kanssa lenkki.
- Suunnittele palaveriaika niin, että voit tehdä sen netissä esim kahviossa samaan aikaan.
- Käy ruokakaupassa.
- Urheile itse, käy lenkillä/salilla/oma kuntopiiri ym.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

SYYSKUU

LUKUJÄRJESTYS

Tehkää yhdessä viikkolukujärjestys, johon merkitsette koko perheenne viikottaiset menot.
Laittakaa lukujärjestys sellaiseen paikkaan, josta jokaisella on mahdollisuus se nähdä.

Pitäkää huoli myös siitä, että teille jää pelkästään vain oleiluaikaa perheen kesken ihan vain kotona.

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

SYYSKUU

OMAN ELÄMÄN MIELLEKARTTA

Joskus on hyvä hetki pysähtyä miettimään omaa elämää. Mielessä pyörii kaikenlaisia työhön, lapsiin, harrastuksiin, opiskeluun, arkeen ja tekemättömiin tehtäviin liittyviä asioita. Jotta elämä ei ala tuntua kaikkien ajatuksien keskellä liian raskaalta, ne on hyvä kirjata ylös ja tarkastella ns. ulkopuolisen silmin. Kun asiat kirjoittaa paperille ylös, niitä on helpompi tarkastella ja ne pysyvät järjestyksessä.

Tee itsellesi oman elämäsi avuksi miellekartta, johon kirjaat kaiken mitä mielessäsi pyörii. Laita jopa ne asiat, jotka tuntuvat pieniltä tai vähäpätöisiltä.

MINÄ

LINSSIKEITTO

sipuli, tomaattimurska, linssi, mausteet, jugurtti.
Hinta n. 5 €/kattilallinen.

MAKAROONILAATIKKO

Tavallinen makaronilaatikko, johon voi pilkkoa joukkoon mm. tomaattia, kurpitsaa, porkkanaa ym. vihanneksia ja juureksia. Hinta n. 6 €

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

KUNTOILU

Kiireen keskellä monesti unohdetaan kuntoilu ja valitettavan usein kuulee ihmisten ajanpuutteen vaikuttavan ensimmäisenä vanhemman omiin harrastuksiin, jolloin liikkuminen jää vähälle eikä jokaista pientä omaa rentoutumishetkeä halua käyttää kuntoiluun. Tämä johtaa usein oravanpyörään, jossa ei ehdi liikkua ja siitä seuraa paha olo. Listasimme alle vinkkejä kiireisen vanhemman kunnon ylläpitämiseen ja oravanpyörän pysäyttämiseen:

- Käytä aina vain portaita (ruokakassien kanssa saat lisätehoa).
- Lopeta tekosyyt ja ota lapsi mukaan lenkille/kävelylle rintarepussa, vaunuissa, potkupyörällä, polkupyörällä, kävellen, pulkassa ym.
- Tehkää koko perheen voimin yhdessä joka viikko retki lähimetsään. Hypi kivien ja kantojen päällä, roiku oksissa, tee tasajalkahyppyjä mättäällä, mitä ikinä keksit.
- Tehkää kotitreeni yhdessä lasten kanssa, jossa päätätte vuorotellen liikkeet, näin saat ylläpidettyä myös lapsesi mielenkiinnon.
- Käytä lastasi painona esim. kyykkyjä tehdessä sylissä (myös ison lapsen kanssa mahdollista).
- Kun lapset ovat menneet nukkumaan, tee joka ilta itsellesi n. 10 minuutin treeni, jonka jälkeen voit rentoutua. Esim. 30 vatsalihasta, 30 selkälihasta, 50 kyykkyä, 30 punnerrusta.
- Lähde lasten kanssa hiihtämään, pulkkamäkeen, uimaan, rakentamaan esterata, mitä ikinä keksittekin.
- Älä anna itsesi keksiä tekosyitä miksi et voi liikkua!
- Keksi työpaikallesi taukojumppa.
- Lataa puhelimeesi askelmittari ja pidä huolta, että saat vähintään 10 000 askelta joka päivä.
- Tee liikkumisesta hauskaa, ota lapset mukaan, käytä mielikuvitusta.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

LOKAKUU

OMA TREENISUUNNITELMANI

MAANANTAISIN AION LIIKKUA...	TIISTAISIN AION LIIKKUA...	KESKIVIIKKOISIN AION LIIKKUA...	TORSTAISIN AION LIIKKUA...	PERJANTAISIN AION LIIKKUA...	LAUANTAISIN AION LIIKKUA...	SUNNUNTAISIN AION LIIKKUA...

TURUSTA LÖYTYY MYÖS KUNTOSALEJA, JOISSA ON LAPSIPARKKI- JA VAUNU-AIKOJA, JOLLOIN VOIT OTTAA VAUVAN VAUNUISSA MUKAAN.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

LOKAKUU

VÄLITAVOITTEET

Ajankäytön hallinnan- ja muun elämän hallinnan kehittämisessä pätevät pitkälti samanlaiset säännöt. Jos yrität laittaa koko elämän kerralla kuntoon, se voi lannistaa sinut jo ensi metreillä. On tärkeää edetä askel kerrallaan, tavoittelematta kuuta, mutta tiedostaen matkan menevän kohti sitä. Tässä kohdassa sinun tulee miettiä, millaisia välitavoitteita voit itsellesi jakaa. Pohdi muutokselle myös realistinen aikataulu.

TAVOITE 1:
VÄLITAVOITE 1:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
VÄLITAVOITE 2:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
VÄLITAVOITE 3:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
MILLAISET ASIAT AUTTAVAT MINUA PYSYMÄÄN TAVOITTEESSANI?

TAVOITE 2:
VÄLITAVOITE 1:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
VÄLITAVOITE 2:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
VÄLITAVOITE 3:
MITEN TOTEUTAN TAVOITTEENI?
MILLAISET ASIAT AUTTAVAT MINUA PYSYMÄÄN TAVOITTEESSANI?

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

LOKAKUU

ITSE TEHDYT NAAMIAISASUT LAPSILLE - MIKSEI MYÖS AIKUISILLE

TO DO-LIST

"LÄHETIN LAPSENI VIRPOMAAN SUURESTA PAHVISTA TEHDYSSÄ PÄÄSIÄISMUNAPUVUSSA: MUNAN MUOTOINEN PAHVI, JOHON LEIKKASIN KASVOJEN MENTÄVÄN AUKON JA LAPSI SAI MAALATA SEN KIVAN VÄRISEKSI. KUMILANGALLA SELÄN JA PÄÄN TAKAA KIINNI."

"MUSTAT VAATTEET, SUKKAHOUSUISTA LETTI HÄNNÄKSI JA PAHVISTA KORVAT HIUSPANTAAN. NENÄ MUSTAKSI =KISSA"

"PAHVISTA ASKARRELTU PRINSESSAKRUUNU, ÄIDIN KORUT, NÄTTI MEKKO = PRINSESSA."

"VALKOINEN LAKANA/KANGAS, SIIHEN SILMÄREIÄT JA VYÖLLÄ VYÖTÄRÖLTÄ KIINNI =KUMMITUS."

"ILMASTOINTITEIPILLÄ SAA AIKA HIENOJA ROBOTTI-ASUSTEITA."

MUSTAT LEGGINSIT, MUSTALLA KANGASVÄRILLÄ RAIDOITETTU KELTAINEN PAITA, PIIPPURASSIA KIINNI HIUSPANTAAN = MEHILÄINEN."

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

LOKAKUU

ENERGIA

Energia voi, varsinkin syysaikaan, meillä monella olla hyvinkin vähissä. Energiaa kuitenkin tarvitaan ja saamme sitä meille tärkeistä asioista ja henkilöistä.
Minkälaiset asiat tuovat sinulle energiaa? Mistä saat voimaa?
Listaa alle asioita, jotka lataavat sinuun uutta energiaa ja saavat olosi tuntumaan hyvältä.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Mitkä asiat saavat olosi tuntumaan kurjalta? Mitkä vievät energiaasi?
Listaa alle asioita, jotka vievät energiaasi ja kuluttavat voimavarojasi.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

"Elämä ei ole aika, jonka olet kuluttanut, vaan ne hetket, jotka jäävät mieleen."

-Pjotr Pavlenko

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MARRASKUU

PÄIVÄKOTIREPPU

MITÄ PAKKAAN MUKAAN?

- [ ] **Tarpeeksi suuri reppu, jonka saa naulakkoon roikkumaan**
- [ ] **Sadevaatteet:**
  - [ ] kurahousut
  - [ ] sadetakki
  - [ ] kurahanskat
  - [ ] kumisaappaat
- [ ] **Varavaatteet sisälle:**
  - [ ] housut
  - [ ] t-paita
  - [ ] pitkähihainen paita
  - [ ] alushousut
  - [ ] sukat
- [ ] **Varavaatteet talvella:**
  - [ ] kahdet varahanskat
  - [ ] ulkohousut
  - [ ] lämmin välihaalari
  - [ ] villasukat
- [ ] **Varavaatteet kesällä:**
  - [ ] sortsit (ulkona ja sisällä eri)
  - [ ] t-paita (ulkona ja sisällä eri)
  - [ ] juomapullo
  - [ ] aurinkorasva

KIRJALISTA

Lainattavia kirjoja opintoja varten

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MARRASKUU

AAMUJEN HALLINTA

Aamut ovat tunnetusti perheellisen kiireisintä aikaa ja usein kropan, mielen ja psyykkeen pitäisi vastaanottaa suuri määrä tietoa, juuri heränneenä. Päivä lähtee käyntiin kiireessä, stressissä ja niiden mukana tuomassa kiukkuisuudessa.

Mitä sinä voisit tehdä toisin oman aamusi helpottamiseksi? Mitkä asiat aamuissa vievät eniten aikaa? Voisitko mahdollisesti rakentaa aamusi toimivammaksi, ilman kiirettä? Täytä alla oleva taulukko kymmenen minuutin tarkkuudella, niin huomaat, mihin oikeasti aikasi kuluu ja mihin se mahdollisesti voisi mielummin kulua.

KLO	MIHIN AIKA KULUU?
06:00	
06:10	
06:20	
06:30	
06:40	
06:50	
07:00	
07:10	
07:20	
07:30	
07:40	
07:50	
08:00	

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MARRASKUU

MIELENTERVEYS

WHO:N MÄÄRITELMÄN (2013) MUKAAN MIELENTERVEYS ON HYVINVOINNIN TILA, JOSSA IHMINEN PYSTYY NÄKEMÄÄN OMAT KYKYNSÄ JA SELVIYTYMÄÄN ELÄMÄÄN KUULUVISSA HAASTEISSA SEKÄ TYÖSKENTELEMÄÄN JA OTTAMAAN OSAA YHTEISÖNSÄ TOIMINTAAN.

Tilapäinen henkinen kuormitus erityisessä elämäntilanteessa on aivan normaalia. Jos mielenterveys kuitenkin järkkyy pidemmäksi aikaa, on tärkeää tunnistaa häiriö ja etsiä siihen ammattiapua.

Mielenterveyden häiriöissä on usein kyse usean eri tekijän yhteisvaikutuksesta. Tarvitaan jokin laukaiseva tekijä kasvu- tai elinympäristössä, joka saa aikaan itse sairastumisen. Sellainen voi olla esimerkiksi pitkäaikainen stressi tai traumaattiset tapahtumat. On hyvä pitää mielessä, että mielen järkkyessä nopeus on valttia. Välillä elämässä on hetkiä, jolloin koemme stressiä, ahdistusta, kiirettä, unettomuutta jne. Silloin ei välttämättä puhuta mielenterveyden ongelmista vaan lyhytkestoisista kuormittavista tekijöistä.

Vuorokaudessa tulee olla riittävästi lepoa, työtä ja vapaa-aikaa.
Hyvä ohjesääntö on jakaa vuorokausi kolmeen osaan:

- **yksi kolmasosa varataan nukkumiseen**
- **yksi kolmasosa työhön ja opiskeluun**
- **yksi kolmasosa rentoutumiseen**

LUE LISÄÄ:

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/itsearviointi/Pages/default.aspx

https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys

https://www.mehilainen.fi/mielenterveys

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TEE-SE-ITSE JOULUKALENTERI

Joulukuu lähestyy. Joulukalenterin voi tehdä monella lailla itse, mutta helppoa on hankkia 24 pussukkaa, tai vaikkapa pientä pahvilaatikkoa, jonne tonttu voi yöllä viedä jonkun yllärin! Ideoi tästä kalenteri lapsillesi arjen jakavan aikuisen kanssa, ystävälle tai vaikka uskollisimmalle lapsenvahdillesi!

1		13	
2		14	
3		15	
4		16	
5		17	
6		18	
7		19	
8		20	
9		21	
10		22	
11		23	
12		24	

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

JOULUKUU

ITSETEHDYT LAHJAIDEAT LASTEN KANSSA

HEIJASTIN

Tarvikkeet: *Heijastinkangasta, helmiä,neula ja lankaa/liimaa, sakset*

Leikkaa heijastinkankaasta kaksi kappaletta samanlaisia muotoja ja ompele/liimaa palat yhteen. Laita kuvion reunasta neulan avulla lanka ja pujota haluamiasi helmiä. Tee päähän lenkki, joista heijastin voidaan sitoa kiinni.

TISKIRÄTTI

Tarvikkeet: *Yksivärinen tiskiliina, haluamiasi kankaanpainantavärejä, sapluunoita (voi käyttää mm. halkaistua omenaa, sipulia, perunaa), leivinpaperinpala, silitysrauta ja -lauta.*

Tee tiskirättiin haluamiasi kuvia, anna maalin kuivua n. puoli tuntia, silitä leivinpaperin läpi niin, että maali jää kunnolla kiinni kankaaseen.

Samalla tavalla voi painaa esim. kasseihin, paitoihin ym.

AVAIMENPERÄT

Tarvikkeet: *Kutistemuovia, akryylimaalia, pora, avainlenksut*

Lasten käden- ja jalanjäljet akryylimaalilla kutistemuoville, kutistus, poralla reikä avainlenksuille.

JOULUPALLO

Tarvikkeet: *Joulupalloja (niin monta kuin haluat tehdä), akryylimaalia*

Joulupalloihin painetaan akryylimaalilla lasten käden- ja jalanjälkiä.

SUKLAALEVYTALO

Tarvikkeet: *Neljä suklaalevyä, karamelleja koristeluun*

Leikkaa suklaalevyt talon seiniksi ja katoksi. Sulata ylijäänyttä suklaata vesihauteessa ja käytä sitä palojen yhteenliimaamiseen sekä karamellien kiinnitykseen. Koristele haluamallasi tavalla.

SYTYKESIPSIT

Tarvikkeet: *Vanulappuja, kynttilänjämiä, halutessasi erilaisia servettejä, leivinpaperi, pihdit, kattila, hella*

Sulata kynttilänjämät vesihauteessa, leikkaa serveteistä vanulappujen kokoisia paloja ja laita ne vanulappujen päälle. Kasta vanulappuservetti-yhdistelmä sulassa kynttilämassassa pihtien avulla. Anna kuivua hetki leivinpaperin päällä.

PAKETOIKAA LAHJAT KAUNIISTI.

VINKKI: Hakekaa yhdessä lasten kanssa luonnosta materiaaleja pakettien päälle mm. oksia, lehtiä, käpyjä, sammalta ym.

Pakettien päälle voi tehdä paperista kauniit lumihiutaleet.

OPINNÄYTETYÖ-IDEAT

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

JOULUKUU

MINUN PUOLIVUOTIS-PIZZANI

Jaa aika-pizzat arviosi mukaan neljään palaan:
1. Opiskeluun ja työhön käytetty aika
2. Liikkumiseen ja hyvinvointiin käytetty aika
3. Perheen ja ystävien kanssa vietetty aika
4. Oma aika.

AIKAVARKAAT: MINUN AIKAANI VIEVÄT ENITEN:

VINKKI!

Opiskelua, etätöitä ja online-toimintaa voi seurata myös sovelluksilla ja ohjelmilla. Kokeile ilmaisia ajanhallinta-ohjelmia verkossa.

Rescue Time http://www.rescuetime.com/
Focus Booster http://www.focusboosterapp.com/
Remember to buy Milk http://www.rememberthemilk.com/
Evernote http://www.evernote.com/
Mynd Calendar http://www.myndcalendar.com/
CalenMob https://itunes.apple.com/us/app/calenmob-google-calendar-client/id514917848?mt=8
MyLifeOrganizer http://www.mylifeorganized.net/

Lähteet: http://www.mylifeorganized.net/ & Tina Salminen

ELOKUU - JOULUKUU (MENNYT)

TAMMI - HEINÄKUU (TULEVA)

VOIT MYÖS TEHDÄ:

MINUN KUUKAUSI-PIZZANI
MINUN VIIKKO-PIZZANI
MINUN PÄIVÄ-PIZZANI
TAVOITE-PIZZA jne.

Huom! *Pizza-kartoitusta voit myös soveltaa esim.rahankäyttöön/tuloihin. Ole luova!*

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

JOULUKUU

MISSÄ MENNÄÄN?
KARTOITA OPINTOSI!

Nyt ollaan monissa kouluissa keskellä lukuvuotta. Kartoita, mitä kursseja olet suorittanut syksyn aikana ja mitä tulee suorittaa seuraavan puolen vuoden aikana.

SYKSY:

KURSSI | OPINTOPISTEET/MUUT KERTYMÄT

KEVÄT:

KURSSI | OPINTOPISTEET/MUUT KERTYMÄT

Jos kuulut opintotuen piiriin, muistathan, että sinun tulee kerryttää tietty määrä opintopisteitä vuodessa, jotta tuet eivät lakkaa.

Kela kertoo, että jos opiskelet korkeakoulussa, sinun pitää suorittaa tukikuukautta kohti keskimäärin vähintään 5 opintopistettä ja jokaisen lukuvuoden aikana vähintään 20 opintopistettä.
(Lähde: http://www.kela.fi/opintojen-edistyminen-korkeakouluopinnot)

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

JOULUKUU

UUSI VUOSI LASTEN KANSSA (TAI ILMAN)

Kannattaa tutkia paikalliset yleiset tapahtumat lapsiperheille uutenavuotena. Ilotulituksia on hauska mennä katsomaan yhdessä. Muistakaa turvallisuus!

Mitä lapsuusmuistoja sinulla on uudenvuoden vietosta? Mikä oli sinulle tärkeää uutenavuotena?

UUDEN VUODEN OSTOSLISTA:

Uutenavuotena on aika juhlia, rentoutua ja pohtia sekä omia saavutuksia, että tulevaa. Listaa tähän, mitä opintoihin ja töihin liittyviä sekä henkilökohtaisia tavoitteita saavutit tänä vuonna ja mitä on tähtäimessä ensi vuonna

IDEOITA:

Menevälle perheelle Lasten uusi vuosi Turun Seikkailupuistossa:
https://www.turku.fi/seikkailupuisto/tapahtumat

Pyjamabileet! Liittoudu uutenavuotena saman katon alle toisen/toisten lapsiperheiden kanssa.

Mummolaan/sukulaisten luo.

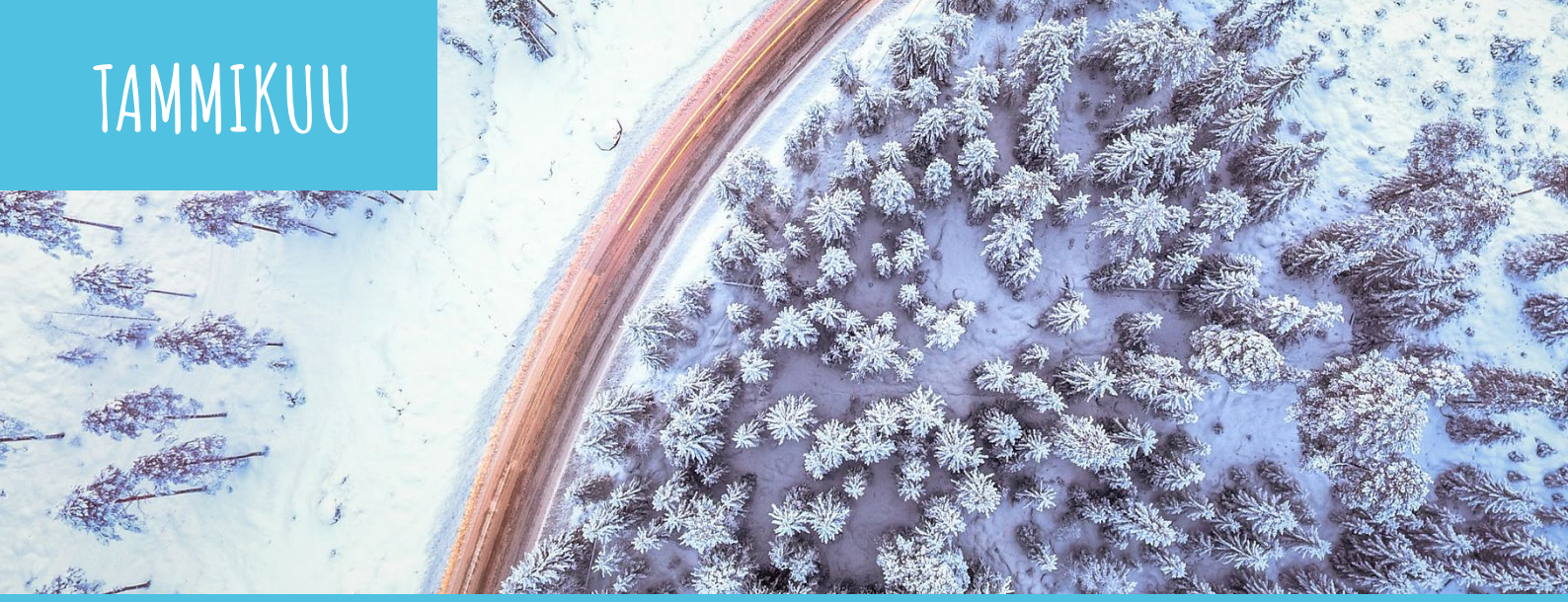
Jos haluat viettää uudenvuoden tällä kertaa ilman lapsia, se on ihan fine! Kunhan lapsilla on hyvä ja turvallinen hoitopaikka - ehkä myös seuraavana päivänä.

"On vain kaksi kestävää perintöä, jotka kannattaa antaa lapsilleen: juuret ja siivet"

– Toimittaja Hodding Carter (1907-1972)

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TAMMIKUU



MILLAINEN ON HYVÄ CV?

Kun alat tekemään omaa ansioluetteloasi, muista muutama asia:

1. EROTU JOUKOSTA

Miten voin erottua joukosta? Miten pystyn osoittamaan ammattitaitoni ja kiinnostukseni tuhannen sähköpostin joukossa? Miten saan työpaikan?

Mieti asiaa työnantajan puolesta. Millainen ansioluettelo erottuu edukseen joukosta? Onko siinä käytetty isoja kirjaimia, eri fonttia vai mitä? Voisiko nykyajan digimaailmassa palata ns. vanhaan kirjepostiin?

Muista erottua joukosta tyylillä.

2. CV:STÄ TULISI LÖYTYÄ

CV:n ihannepituus on max 2 sivua. CV:stä tulisi löytyä:
- omat yhteystietosi
- kuva sinusta
- koulutus ja kurssit *(ensimmäiseksi viimeisin vaikka olisikin vielä kesken.)*
- työkokemus *(jokaista kesä/keikka/osa-aikatyötä ei tarvitse kirjoittaa, vain kyseistä työpaikkaa kiinnostavat ja tulevaan työhön merkitykselliset.)*
- oma osaaminen *(kerro muutamalla sanalla omasta osaamisestasi, missä olet hyvä juuri tähän työhön.)*
- kieli- ja mediataidot
- luottamustoimet
- harrastukset
- (suosittelijat)

Jos haluat, voit pyytää maksimissaan kaksi henkilöä suosittelijaksesi. HUOM! Suosittelijan tulee tietää olevansa suosittelijasi mahdollisen yhteydenoton varalta.

3. TARKKUUS

Lue CV:si tarkkaan läpi mahdollisten kirjoitus- ja päivämäärä virheiden varalta.
Pidä CV tyylikkäänä ja yksinkertaisena.
CV:n tulee olla lukijalle helppolukuinen ja selkeä.
Tee juuri omannäköisesi CV. Mitä juuri sinulla on annettavaa?

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TAMMIKUU

Varhaiskasvatus ja peruskoulu- Hyvä tietää

Päikky

Turun päivähoitopaikoissa on alkuvuodesta 2018 alkaen alettu ottamaan käyttöön Päikky-järjestelmä, joka on vanhemmille suunnattu lasten hoitoaikojen suunnittelu ja seurantaohjelma. Päikky-lapset saavat valkoisen lätkän, jonka voi kiinnittää vaikka avainnippuun. Lapsi kirjataan sisään ja ulos ja tämän systeemin avulla voidaan seurata mm henkilökunnan resursointia ja laskutusta.

https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/varhaiskasvatus/paikky

Koululaisen vanhemmille

Nykyajan reissuvihko on Wilmassa:

Wilma
https://wilma.turku.fi/

Moodle
https://perus.edu.turku.fi/

Turun alueellinen vanhempainyhdistys Turva ry
https://www.turvary.fi/

Lapsen näkökulma

Pohdi lapsesi ”työpäivää”. Miten hän kokee aamut, päivät, kotiin paluut ja illat. Mitä hän ymmärtää vanhempien töistä, kiireistä ja menoista ja tehtävistä? Kirjoita lapsesi näkökulmasta.

Olen _____, olen _____ - vuotias. Herään klo _____. Aamulla minä _____

_____

Aamut tuntuvat minusta _____

_____. Aamulla vanhempani _____

_____. Päivällä minä _____.

Päivisin vanhempani _____.

Iltäpäivällä minä _____.

Se tuntuu _____.

Iltaisin vanhempani _____

_____.

Muiden kanssaeläjien näkökulma: Korvaa haluamasi henkilö esimerkiksi puolisolla, isovanhemmilla, sukulaisilla, lapsenvahdeilla, ystävillä, kämppiksillä, kotieläimillä jne.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TAMMIKUU

OMAN AIKANI KÄYTTÖ

Mihin sinun aikasi kuluu? Millaiset asiat jäävät tekemättä ajanpuutteen vuoksi? Voisitko käyttää aikaasi tehokkaammin? Täytyykö joitakin asioita ajankäytössä muuttaa tai poistaa? Kirjaa alle asioita, joita haluat muuttaa omassa elämässäsi ja ajankäytössäsi.

HALUAN MUUTTAA OMASSA AJANKÄYTÖSSÄNI:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

"Ei ole väliä sillä, miten ihminen kuolee, mutta kylläkin sillä, miten hän elää"
- Samuel Johnson

Lähde: Salminen, Jari & Heiskanen, Pirita 2009. Taltuta kiire: Viisi askelta tehokkaaseen ajankäyttöön. Helsinki: Talentum

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

ASIAT KUNTOON

Kaikilla on elämässä omanlaisiaan haasteita ja tavoitteita. Kartoita elämäsi haasteet lähitulevaisuudessa ja kirjoita ne ylös.

HAASTE/TAVOITE | MITÄ AION TEHDÄ ASIALLE:

TUKEA VANHEMMILLE

Joskus jotkut haasteet ovat niin suuria, että niihin voi tarvita apua. Kaikesta ei ole pakko selvitä yksin. Tukea vanhemmille ry on yhdistys, jonka tarkoitus on välittää Suomessa vanhemmuuden tukemiseen liittyvää informaatiota ja kanavia. Heidän kotisivuilleen tukeavanhemmille.fi on koottu yhteen paikkaan siistiksi kokonaisuudeksi erilaisia tukiverkostoja, joista saa apua erilaisiin tarpeisiin vanhempana. Tukea löytyy myös kriisitilanteisiin ja parisuhteisiin ja eroon liittyviin tarpeisiin. Sivustolta löydät kriisipuhelin-numeroita, yhdistyksiä, tukiryhmiä verkosta ja blogikirjoituksia.

"Ja niin, ei se suomalainen sisu huono juttu ole – ei ollenkaan! Yksin meidän ei kuitenkaan mielestäni tarvitse koko elämäämme pärjätä. Apua on tarjolla, mutta sitä tulee osata myös pyytää.Ratkaisua ei välttämättä tule heti ensimmäisellä tai toisella kerralla, mutta ehkä jo kolmannella."

Hanna Lehtonen (Tukeavanhemmille.fi -sivuston perustaja)

Lähde: http://www.tukeavanhemmille.fi/
Blogikirjoitus: Yksin ei tarvitse pärjätä http://www.tukeavanhemmille.fi/ruuhkavuosiiti/2017/11/14/yksin-ei-tarvitse-prjt

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HELMIKUU

AIKUISKOULUTUSTUKI

"Jos olet ollut työelämässä yhteensä vähintään 8 vuotta ja nykyisen työnantajan palveluksessa tai päätoimisena yrittäjänä vähintään vuoden, voit olla oikeutettu aikuiskoulutustukeen."

Koulutusrahasto on työmarkkinaosapuolten (työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen) hallinnoima rahasto, jonka tehtävänä on edistää työssä tarvittavia valmiuksia myöntämällä tukea ammatilliseen koulutukseen ja kehittymiseen. Rahaston tehtävänä on lisäksi tiedottaa etuuksista, antaa neuvontapalvelua ja tehdä ehdotuksia toimialaansa koskevan lainsäädännön kehittämisestä.

Lue lisää aiheesta:
koulutusrahasto.fi

NOPEA PANNULEIPÄ

½ l vettä
4 dl kaurahiutaleita
pussillinen kuivahiivaa
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
1/2 dl öljyä
6 dl vehnäjauhoja

Sekoita kaurahiutaleet ja kuivahiiva sekä sokeri, suola ja öljy +42 asteiseen veteen huolellisesti. Lisää jauhot ja sekoita tasaiseksi. Käsin vaivaamista ei tarvita. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Taputtele tasaiseksi. Anna kohota n. ½ tuntia. Leikkaa levy neliöiksi hieman ennen uuniin laittamista. Mikäli haluat, voitele pinta kananmunalla ja ripottele sen päälle kaurahiutaleita. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15–20 minuuttia.

Lähde: https://www.koulutusrahasto.fi/fi/etusivu/
https://www.koulutusrahasto.fi/fi/tietoa-koulutusrahastosta/

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HAE ROHKEASTI STIPENDIÄ

SUOMEN APURAHOJEN JA STIPENDIEN HAKUPAIKAT KOOTTUNA:

Aurora-tietokanta:
http://www.aurora-tieto-kanta.fi/

Työsuojelurahasto:
https://www.tsr.fi/stipendit

Koulutusrahasto:
https://www.koulutusra-hasto.fi/fi/ammattitutkin-tostipendin-hakijoille/

Stipendinhakupaikkoja kannattaa etsiä aktiivisesti ja rohkeasti myös paikallisista säätiöistä ja pankeista. Jos ei hae, ei ainakaan voi saada!

Älä odota liikoja. Jos et saa stipendiä, älä pety. Muista myös, että jos haluaa yhden stipendin, kannattaa hakea kymmenestä paikasta. Ota mahdollinen myöntävä päätös vain ylimääräisenä bonuksena ja etenkin henkisenä palkintona kovasta opiskelu-uurastuksestasi vanhempana! Stipendien haku on myös hyvää harjoitteluja tulevaisuuden kannalta, jos tulet hakemaan vaikkapa apurahoja.

TEE LISTA PAIKOISTA, JOISTA VOIT HAKEA STIPENDIÄ:

STIPENDI:	HAKUAIKA:	SUMMA:	X KUN HAETTU:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

OPISKELEVAN VANHEMMAN TALOUS

Opiskelevan vanhemman tulot ovat lähes poikkeuksetta melko pienet. Oletko tietoinen, mistä tulosi ja menosi koostuvat?

TULOT/KK:

vanhempainpäiväraha/äitiys/isyyslomiin liittyvät tuet (KELA):
lapsilisät yhteensä (KELA):
asumiseen liittyvät tuet yht (KELA):
elatusmaksut:
toimeentulotuki (KELA):
palkat:
muut tulot:

TULOT YHT: _____

MENOT/KK:

asumismenot:
lainalyhennykset:
vakuutukset:
puhelinlaskut:
muut laskut:
kulkemiseen menevät kulut:
ruokakauppaan menevät kulut:
lastentarvikkeet/-vaatteet:
muut hankinnat:
elatusmaksut:
luottokortit:
velat:
muut menot:

MENOT YHT: _____

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HELMIKUU

Mitä minun pitäisi omasta mielestäni muuttaa talouselämässäni?

VINKKI:

Pidä kirjanpitoa taloudestasi. Säästä ostoksista kuitit, merkitse vihkoon tai excel-taulukkoon tulosi ja menosi ja huomaat, mihin rahaa oikeasti menee ja mistä sitä tulee. Kun olet realistisesti tietoinen taloustilanteestasi, voit mahdollisesti myös tehdä siihen muutoksia. Jos unelmoit suurista hankinnoista, kuten uudesta autosta tai omakotitalosta, tee taloussuunnitelma!
Ota selvää säästämisestä (voit aloittaa vaikka 5 €:sta kuukaudessa!).

Taloudelliset tavoitteeni ja hankintaunelmani:

"Älä koskaan maksa laskua ilman lasillista kuohuviiniä!"
- Tina Salminen

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MAALISKUU

OPI SANOMAAN EI

Pursuaako kalenteri yli ja stressi kasvaa kuin piilevä mörökölli? Oletko ottanut ylimääräisiä tehtäviä vastaan? Mieti, mihin haluat aikasi käyttää ja pidä huoli, että sinulla jää tarpeeksi aikaa lapsille, olemiseen ja nukkumiseen, niin jaksat paremmin. Vuorokaudessa on vain 24 tuntia.

Kartoita

Listaa ylös asiat, koulutyöt, työt ja projektit, jotka vievät sinulta aikaa. Mieti jokaisen kohdalla, ovatko ne välttämättömiä ja saatko niistä todella hyötyä? Kuinka monta tuntia ne vievät sinulta päivässä, viikossa, kuukaudessa? Voitko karsia jotain?

Nuku yön yli

Tämä ei ole turha sanonta. Kun uusi tilaisuus johonkin projektiin tulee vastaan, kaikkeen ei tarvitse vastata heti myöntävästi, miettimättä. Mieti, onko sinulle projektista hyötyä? Mitä hyötyä siitä on? Onko tälle aikaa? Jos koet hyödyn, voisitko karsia jostain muusta, josta on vähemmän hyötyä.

Kuuntele itseäsi

Miltä työmääräsi tällä hetkellä tuntuu? Saatko siitä kohtuullista hyötyä? Minkälaisia tunteita aikaa vievät asiat sinussa herättävät?

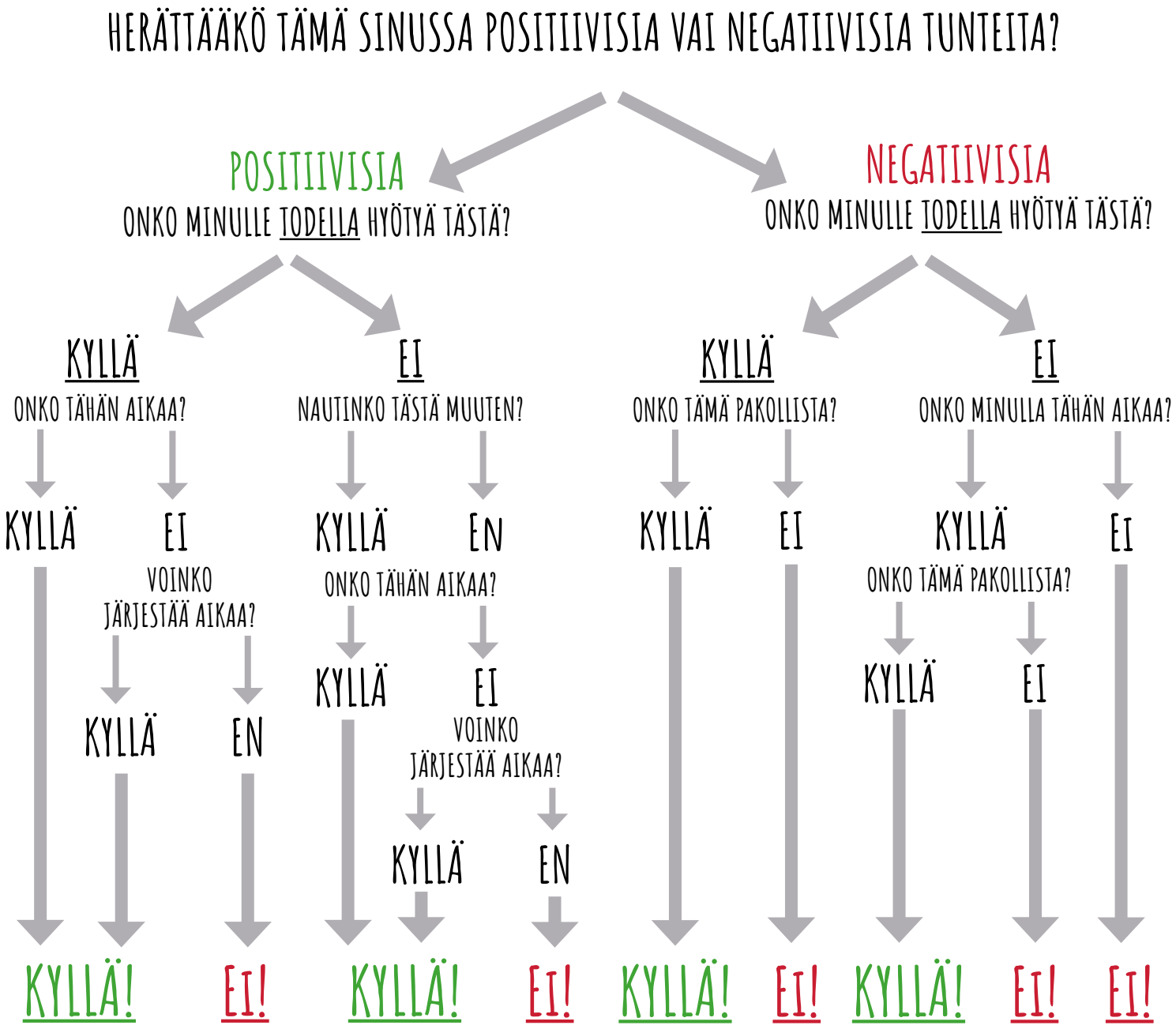
Kieltäydy kohteliaasti

Et ole huono ihminen, jos et sano kaikkeen kyllä. Laita oma jaksamisesi muiden projektien edelle.
Kuten monissa asioissa, tässäkin laatu korvaa määrän.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MAALISKUU

SANOAKO KYLLÄ VAI EI?



MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MAALISKUU

TYÖT KUTSUU?

Hae töitä sitä järjestelmällisesti ja aktiivisesti! Huomioi myös alueesi myös rekrytointiyritykset.

LÄHETETYT HAKEMUKSET:

TYÖPAIKKA:	TYÖNIMIKE:	DEADLINE:	HAKEMUS LÄHETETTY PVM:	HAASTATTELU:	TULOS

MUISTA MYÖS!

Työmarkkinatuki
https://elamassa.fi/tyo-ja-toimeentulo/vasta-valmistunut-tyoton-etuudet/

KIINNOSTAAKO ALANVAIHTO TAI JATKOKOULUTUS?

Yhteishaku
https://opintopolku.fi/wp/valintojen-tuki/yhteishaku/

Tee AVOn Ammatinvalintatesti:
https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/front-page.xhtml

ENNAKKOTEHTÄVÄT:

MIHIN HAEN?

PÄÄSYKOKEET:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

MAALISKUU

OPISKELIJA-ASUMINEN PERHEELLISELLE

TYS

TYY perusti vuonna 1966 Turun alueen opiskelijoiden asumisesta huolehtimaan Turun Ylioppilaskyläsäätiön. Suuri osa Turkuun saapuvista opiskelijoista hakee asuntoa Turun Ylioppilaskyläsäätiöltä eli TYSiltä. Isompia huoneistoja vuokrataan myös perheille. Asunnoissa on 300–450 € vuokratakuu, mikä on pienempi kuin tavanomaisissa asunnoissa. Asuntoa haetaan vain sähköisesti TYS-nettisivuilta.

Opiskelijakaupunki Turku- sivuilta löydät lisätietoja!

Asuntoja voi löytää myös mm Facebookista tiedustelemalla sekä ryhmistä (kuten "Turun omatoiminen asuntonvälitys" -ryhmä). Myös sanomalehtien ilmoituspalstoilta voi löytyä vielä joitain yksityisiä ilmoituksia, samoin paikallisten kiinteistövälittäjien kotisivuilta.

MUISTA ASUMISTUKI!

Haethan asumistukea ajoissa ja tarkista ajankohtaiset asumistukiin liittyvät faktat Kelan sivuilta.

TYS
http://asuntohaku.tys.fi/

Opiskelijakaupunki Turku:
https://www.turku.fi/opiskelijakaupunki-turku/opiskelijana-turussa/opiskelija-asuminen

Asumistuki:
http://www.kela.fi/asioi-verkossa_opiskelijat

Lähde: tys.fi ja kela.fi

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HUHTIKUU

PALKITSE ITSESI

Muistatko palkita itseäsi, kun olet saavuttanut jonkin opintoihisi liittyvän tavoitteen? Jos tavoitteesi on suuri ja sen saavuttamiseen menee pitkä aika, aseta itsellesi välitavoitteita. Palkitse myös pienistä asioista, niin jaksat taas paremmin!

VÄLITAVOITE & PALKINTO DEADLINE PVM: SAAVUTETTU PVM:

PÄÄTAVOITE & PALKINTO DEADLINE PVM: SAAVUTETTU PVM:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HUHTIKUU

KESÄ TÄHTÄIMESSÄ

Suunnittele perheesi kesä ajoissa. Aiotko tehdä kesällä töitä, opiskella vai lomailla? Ota selvää opistosi kesäkurssien tarjonnasta ja mahdollisuuksista, hae aktiivisesti kesäksi töitä ja tee muut suunnitelmat. Suunnittele myös lastesi lomat ja hoidot.

KESÄ TULEE, OTA KOPPI!

Muista hakea kesälle opintotukea ajoissa! Tai jos olet valmistumassa, eikä sinulla ole työpaikkaa, muista hakeutua työttömäksi työnhakijaksi

Verkossa: www.kela.fi/opintotuki tai www.kela.fi/tyottomyys

Opintotuen palvelunumero 020 692 209 ja työttömyysajan tukien palvelunumero 020 692 210 arkisin klo 8-18.

Opintotuki Facebookissa: www.facebook.com/opintotuki

VINKKEJÄ LAPSEN NUKKUMAANMENOON

Laita lapsi ajoissa nukkumaan – jos lapsi yliväsyy, alkaa hänen elimistössään kehittyä stressihormonia mikä vaiheuttaa rauhoittumista.

Pidä kiinni lapsen nukkumaanmenoajoista. Epäsäännöllinen nukkuminen muuttaa lapsen unirytmiä.

Anna lapsen rauhoittua ennen nukkumaanmenoa n. 1-1,5 h.

Luo nukkumaanmenohetken ympärille rutiini.

Tarjoa lapselle korvike nukahtamisvaiheeseen, esim. unilelu.

Älä anna lapselle mahdollisuuttavastata EI. Kysy esim. Haluatko vihreän vai sinisen yöpaidan?

Luo lapselle mukava nukkumaympäristö ilman häiriötekijöitä kuten TV, videopelit, kännykkä ja tietokoneet.

Opeta lapsi nukahtamaan itsekseen. Ole johdonmukainen. Vanhemman reaktioiden johdonmukaisuus on avain kaikkeen. Ei haittaa, vaikka oletkin eksynyt raiteilta nukutustekniikassa, kunhan pysyt päätöksessäsi. Kun lasten illat sujuvat, jää myös enemmän aikaa vanhemman opiskeluille. **Muista sinäkin mennä ajoissa nukkumaan!**

Lähde: http://www.terve.fi/leikki-ika/10-lapsen-nukutusvinkkia

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

SALASANAT JA TUNNUKSET

Joskus on haastavaa muistaa kaikkia tunnuksia ja salasanoja, sillä pitää kirjautua sähköpostiin, kirjaston palveluihin, pankkiin, kelaan, Wilmaan, Päikkyyn ja milloin mihinkin. Laita ylös tunnarit yhteen paikkaan ja säilytä turvallisessa paikassa.

NIMI	KÄYTTÄJÄTUNNUS	SALASANA

KASVISSOSEKEITTO

perunaa
porkkanaa
kukkakaalia
bataattia
1 pkt Koskenlaskija-juustoa

Pilko ja keitä vihannekset. Kaada vesi pois ja soseuta. Pilko joukkoon koskenlaskija ja soseuta uudestaan.

Voit käyttää mitä vihanneksia/juureksia ikinä haluat. Mausta suolalla ja pippurilla. Voi lisätä joukkoon ripauksen chiliä. Hinta n. 7–10 €/suuri kattilallinen.

Voimassa olevalla opiskelijakortilla pääset edullisesti (jopa 2,60 €) lounastamaan opiskelijoiden ruokaloihin ympäri Turkua.

Tsekkaa ruokalat täältä:
https://opiskelijankaupunki.fi/lounaat

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HUHTIKUU

PERHEEN APUVERKOSTOT

NIMI: PUH.NUM: MUUTA

TUKIVERKOSTOJEN MERKITYS MINULLE:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TOUKOKUU

MITÄ LIIKUNTAA VOI HARRASTAA LASTEN KANSSA?

KÄVELYLENKKI VAUNUILLA TAI PYÖRÄILLEN

Ei maksa mitään ja on monipuolista liikuntaa. Jos on hyvät renkaat vaunuissa, voi jopa juosta!

ULKONA SALILLE

Turussa löytyy useita ulkona olevia liikuntapaikkoja ulkokuntoilulaitteineen. Lista ulkokuntoilupaikoista sekä jumppaohjeita löytyy täältä: https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat/ulkoliikuntapaikat/ulkokuntoilulaitteet

KUNTOSALIT, JOISSA ON LAPSIPARKKI

Yli vaippaikäisen lapsen voi jättää lapsiparkkiin. Tsekkaa netistä, missä on sinun lähin lapsiparkillinen kuntosalisi.

LUISTELU

Luistelu on hauskaa liikuntaa lapsille ja mikä voisi olla sen parempaa reisi-peppu-jumppaa aikuisille. Luistimet menevät lapsilla nopeasti pieniksi, joten niitä on tarjolla runsaasti vähän käytettyinä esim. tori.fi:ssä ja kirppiksillä.

UIMAHALLI

Uimahalliin lasten kanssa kannattaa mennä kaverin kanssa, jolloin toinen voi vahtia lapsia, kun toinen ui kuntouintia, ja sitten voi tehdä vaihtarin.

KOTIJUMPPA

Netissä löytyy runsaasti liikuntaohjeita, joita voi tehdä kotona lasten kanssa.

Sopivan kokoisia taaperoita voi käyttää myös kahvakuulana, ja se on lapsestakin hauskaa.

PIHALEIKIT

Pihaleikit ovat säällä kuin säällä hauskoja lasten kanssa. Mikä olisikaan jännempää liikuntaa kuin hippa, kirkonrotta, vesisota tai lumisota lasten kanssa.

MITÄ MUUTA?

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TOUKOKUU

OLENKO LIIKAA SOMESSA /ÄLYPUHELIMELLA?

Ei hätää. Moni on. Mutta olemmeko tästä tietoisia?
Seuraa toimintaasi kahden viikon ajan.

AIKA, JOKA VIETETTY ÄLYPUHELIMEELLA/MUULLA LAITTEELLA:

	TUNTIA:	SOVELLUKSET/OHJELMAT:	MIKSI?	PITÄÄKÖ VÄHENTÄÄ?
MA				
TI				
KE				
TO				
PE				
LA				
SU				

	TUNTIA:	SOVELLUKSET/OHJELMAT:	MIKSI?	PITÄÄKÖ VÄHENTÄÄ?
MA				
TI				
KE				
TO				
PE				
LA				
SU				

PÄÄTELMÄT JA OMAT HUOMIOT:

VINKKI:
Lataa puhelimeesi sovellus, joka seuraa SOME-käyttäytymistäsi. Esim MOMENT-niminen applikaatio mittaa älypuhelimeella käyttämäsi minuutit ja saat päivittäin yhteenvedon, jolla näet oikeasti, kuinka paljon aikaa kännykällä vietit.

"Sinun rasittava arkesi, on sinun lapsiesi lapsuus"
–lomakevastaaja 6

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TOUKOKUU

KOTIAPTEEKKI

LAASTAREITA

Menevälle sattuu ja pipejä tulee. Lapsi laittaa mielellään laastarin, jossa on oman suosikkihahmon kuva.

BEPANTHEN

Joka kodin must! Bepanthenia voi laittaa lähes mihin tahansa pipiin, vaippaihottumalle, naarmuun jne.

PUNKKIPIHDIT

Punkkien määrä on lisääntynyt viime vuosina runsaasti, jopa kaupungeissa. Punkkipihdit on aina hyvä olla matkassa mukana!

KIPULÄÄKE

Äkillisen säryn yllättäessä pidä huoli, että sinulla on kotona myös lapsille sopivaa kipulääkettä.

KUUMELÄÄKE

Jos kuume nousee, pidä varastossa kuumelääkettä.

YSKÄNLÄÄKE

Yskänlääkkeitä ei nykyään suosita samalla tavalla kuin ennen. Joskus lusikallinen hunajaa (ei alle 1-vuotiaille) voivat auttaa ja imeskeltävät tabletit.

MITÄ MUUTA?

VINKKI:

Muistathan kartoittaa kertyneet opinnot!
Oletko saanut lisää rivejä CV:hesi?
Onko aika tehdä osaamisestasi portfolio?

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TOUKOKUU

LUOPUMINEN

AION LUOPUA SEURAAVISTA ASIOITA | MIKSI?

KOLMEN PÄIVÄN RUOKAVINKIT (SILLE, JOKA EI EHDI JOKA PÄIVÄ KOKKAILEMAAN):

Erilaiset keitot (saat vaihtuvuutta esim. liha-, kala-, kana-, nakki- ym.)

Peruna/bataattimuusi (muusin kanssa voi vaihdella lajia esim. liha-pullat, uunimakkara, kalakastike, jauhelihapihvit)

Laatikot (kana, kala, tonnikala, jauheliha)

Pyttipannu

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

KESÄKUU

TYÖHARJOITTELU

Ota selvää oman oppilaitoksen harjoittelukäytännöistä. Työharjoittelussa täytyy muistaa velvollisuudet, mutta myös omat oikeudet. Ammattikorkeakoulun työharjoittelu on määrätty osaksi tutkintoa laissa. Yliopistossa harjoittelu kuuluu yleensä tutkintoon vapaaehtoisena. Ota ennen työharjoittelua selvää **SINUA JA URAASI HYÖDYTTÄVISTÄ** harjoittelupaikoista. Pidä huoli, että harjoittelu kehittää sinua alallasi. Tee työharjoittelusta työsopimus. Sopimuksessa pitää lukea työtehtävät, työaika ja harjoittelun kesto, ohjaaja ja palkkaus. Työharjoittelussa työaikasi saa olla 4–8 tuntia päivässä enintään viisi päivää viikossa.

"*Työharjoittelu voi olla palkallista tai palkatonta. Ammattiliitot ja opiskelijajärjestöt ajavat opiskelijoiden asiaa alleviivaamalla, että tehdystä työstä pitää maksaa palkkaa.*" (suora lainaus)

"*Harjoittelusta kuuluukin saada palkkaa, jos harjoittelijan työtehtävät vastaavat vakituisten työntekijöiden työnkuvia. Pidä tällöin huoli, että saat työehtosopimuksen mukaista korvausta työstäsi. Jos työnantaja ei maksa työharjoittelusta palkkaa, harjoittelu on luonteeltaan työhön tutustumista, eikä sisällä vaikeita itsenäisesti suoritettavia työtehtäviä. Katso ettei työpanostasi käytetä hyväksi, etkä toimi kenenkään sijaisena.*" (suora lainaus)

"*Korkeakouluharjoittelusta pitää saada vähintään työssäoloehdon täyttävää palkkaa ainakin silloin, kun opiskelija tekee jo kertyneellä osaamisella työnantajalle tuottavaa työtä... Palkaton työharjoittelu on perusteltua vain harvoissa tapauksissa, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Tällöin harjoittelun ehdot määräytyvät työnantajan ja oppilaitoksen tekemän sopimuksen mukaan. Näissä sopimuksissa määritellään usein esimerkiksi lakisääteinen vakuutusturva. Palkaton työharjoittelu on yleensä luonteeltaan työhön tutustumista.*"

VINKKI:

Selvitä ammattiliitostasi, voitko hakea harjoitteluusi tai opinnäytetyöhösi rahallista tukea, stipendiä tai muuta tukea.

LUE LISÄÄ

OPISKELUPAIKKA.FI, Työharjoittelun pelisäännöt:
https://www.opiskelupaikka.fi/Tyopaikka-harjoittelu/Tyoharjoittelu/Tyoharjoittelun-pelisaannot

Lähde: https://www.akavanerityisalat.fi/jasenyys/opiskelija_jasenena/tyoharjoittelut/palkaton_vai_palkallinen_tyoharjoittelu

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHOT

Muistathan ilmoittaa lapsesi iltapäiväkerhoon!

Toimintaa järjestetään arkipäivisin koulun työvuoden aikana. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta on tarkoitettu perusopetuksen 1. ja 2. vuosiluokkien oppilaille sekä muiden vuosiluokkien erityisopetuksessa oleville oppilaille. Ilmoittautuminen syksyn iltapäivätoimintaan tapahtuu Wilman kautta. Aamutoimintaan haetaan erillisellä lomakkeella.

Koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaa koordinoi Turun kaupungin sivistystoimiala. Toimipaikkoja on kattavasti eri puolilla Turkua. Iltapäivätoiminnan toiminta-aika on klo 11.00–17.00 ja aamutoiminta-aika on 7.30–10.00. Aamutoimintaa järjestetään vähemmän ja siihen on erillinen haku.

Asiointi puhelimitse arkisin klo 9-11.30 ja iltapäivällä klo 14-15
- maksuasiat p. 02 -262 5604
- muu neuvonta p. 02-262 5602

aamujailtapaivatoiminta@turku.fi
(Lähde: turku.fi)

PUUHAPIRTTI BIOCITYSSÄ

Kun on palaverejä tai kouluhommia, voit viedä yli 1-vuotiaan lapsesi hoitoon edullisesti Biocityn Puuhapirttiin. 6 eur/3h.

Tutustu tästä ja varmista auki-oloajat:

https://www.turku.fi/lastenhoitoa-puuhapirtti-9933

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

KESÄKUU

OPINNÄYTETYÖVINKIT

Aloita aiheen haku ajoissa.

Valitse sellainen aihe, joka sinua kiinnostaa ja mahdollisesti on sinulle hyödyllinen tulevaisuudessa.

Tutkiskele vaihtoehtoja myös “boxin” ulkopuolelta.

Ole avoin.

Tartu toimeen.

Valitse aihe ja pitäydy siinä.

Tee hyvä ja kattava suunnitelma.

Tee sisällysluettelosta hahmotelma.

Luo itsellesi fyysinen aikataulu ja noudata sitä.

Etsi kattavasti kirjallisuutta aiheestasi ja luo lähdeluettelo.

Aina, kun kirjoitat, pyri kirjoittamaan vähintään yksi kappale. Näin pääset eteenpäin ja saat joka kerta fyysisesti aikaiseksi jotain.

Älä masennu suuresta työmäärästä.

Luo välitavoitteita ja aseta niille omat aikarajat.

Päätä, miten palkitset itsesi työn valmistuttua.

Huom! Opinnäytetyösi ei valmistu itsestään tuijottamalla tai odottamalla, se täytyy vain tehdä!

Onnea ja pitkiä hermoja!

"It always seems impossible until it's done"
– Nelson Mandela

LISÄÄ VINKKEJÄ OPINNÄYTETYÖN TEKEMISEEN LÖYDÄT TÄÄLTÄ:

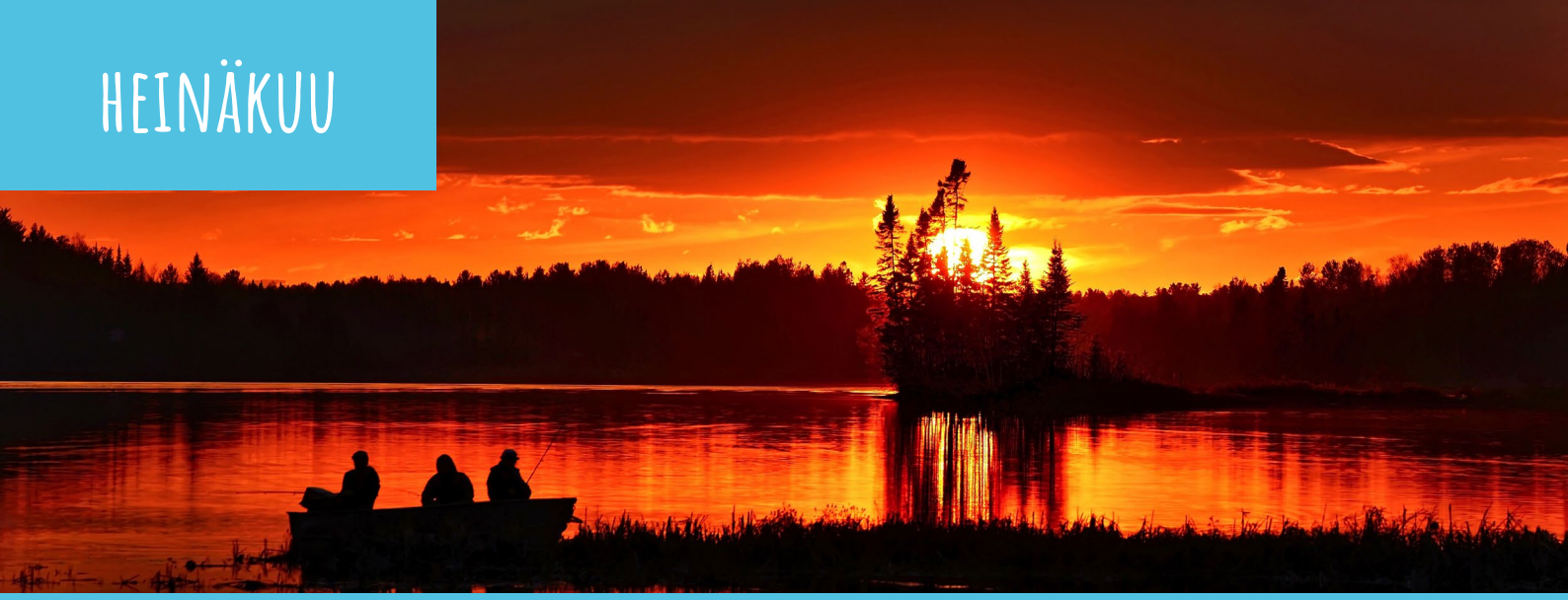
http://www.tohtoritakuu.fi/2013/01/30/c15-tekniikka-pienikin-aika-paivassa-riittaa/#comment-13341

http://www.gradutakuu.fi/2010/02/18/pomodoro-tekniikalla-tehokkuutta-ja-ajanhallintaa/

http://www.gradutakuu.fi/2009/08/12/gtd---toimiva-malli-gradun-suunnitteluun/

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HEINÄKUU



UNEN MERKITYS

Palauttaa kehon voimatasapainon ja lataa akut.

Ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia.

Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa.

Palauttaa henkisen voiman ja vireyden.

Auttaa käsittelemään tunteita.

Ylläpitää muistin ja oppimisen edellytyksiä.

VINKKEJÄ PAREMPAAN UNEN LAATUUN

Varmista, ettei sänkysi ole liian pehmeä.
Nuku mieluummin viileässä kuin liian kuumassa, tuuleta huonetta ennen nukkumaanmenoa.
Venyttele kehoa ennen nukkumaanmenoa.
Tee rauhallinen kävelylenkki muutama tunti ennen kuin menet nukkumaan.
Älä nuku päivällä liian pitkiä päiväunia, n. 15–25 minuuttia on riittävä aika.

"Riittävä aika levolle ja elpymiselle on hyvän elämän välttämätön edellytys."
– Salminen & Heiskanen 2009

Lähde: Suomen mielenterveysseura 2017. Unen merkitys. Viitattu 4.12.2017. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HEINÄKUU

SÄÄSTÄ LELUJEN JA VAATTEIDEN HANKINNASSA

Lapset kasvavat nopeasti ja vaatteet jäävät äkkiä pieniksi. Aina ei kuitenkaan kannata ostaa upouusia vaatteita, ulkovaatteita ja kenkiä. Varsinkaan taaperoiden vaatteet ja kengät eivät ole kauaa pitäjiensä yllä, joten ne eivät pääse kulumaan paljon. Toisaalta vähän isompien ja paljon liikkuvien pienten lasten vaatteet saattavat reikiintyä polvista vaikka ensimmäisenä käyttöpäivänään! Siksikään ei ole aina niin järkevää ostaa sitä merkkihaalaria urheiluliikkeestä.

Jos mahdollista, vaatteita ja leluja kannattaa kierrättää ystävien ja sukulaisten kesken.

HYVÄ KIERTÄMÄÄN!

Kierrätä vertaisryhmissä. Esimerkiksi sosiaalisesta mediasta voi etsiä ryhmiä, joiden kautta voi tiedustella, onko jollain tietyn kokoisia vaatteita tai tarvetta niille.

Facebookista löytyy lukuisia kirppiksiä joita voi etsiä hakukentästä hakusanoilla Kirppis, Fleamarket, Annetaan, Ostetaan, Vaihdetaan, Lahjoitetaan jne. Osto- ja myynti-sivustoista suositumpia ovat esim. Tori.fi ja Huuto.net.

Muista myös kivijalka-kirppikset! Niitä löytyy paikallisesti Googlesta etsimällä tai vaikka täältä:

http://www.kirpputorihaku.com/kirpputori/turku

Kirppiksistä löytyy paljon lastenvaatteita ja leluja edullisesti.

LANKKUPERUNAT UUNISSA

Valitse jauhoinen perunalajike. Pese perunat huolellisesti. Voit myös kuoria ne, mikäli haluat. Pilko perunat pituussuunnassa leveiksi lohkoiksi. Asettele uunipellille ja kostuta öljyllä. Paista uunissa n. 25 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä ja pinnaltaan kullankeltaiseksi ruskettuneita. Lisää suolaa maun mukaan.

"Use it up, wear it out, make it do, or do without"
– New England proverb

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

HEINÄKUU

KORJAA JA TUUNAA

Kuluneita, nukkaisia, reikiintyneitä tai likaisia vaatteita ei kannata laittaa kiertoon tai myyntiin. Myyntiin kannattaa laittaa myytävät sellaisena, kuin ne itsekin haluaisit ostaa. Jos vaatteeseen tulee reikä, sen voi myös paikata! Paikkausohjeita löytyy netistä kirjallisina sekä opasvideoina YouTubesta. Vinkkejä kannattaa tietenkin myös kysyä vanhemmilta tai käsityötaitoisilta tuttavilta tai vertaisryhmistä.

HYVIÄ VIDEOITA JA OHJEITA:

Martat ry:n Tori.fi:n paikkausvideo:
goo.gl/HqTGb9

YLE Areenan Housujen paikkaus-videot:
goo.gl/tVnYtf

IDEA!

Jos liian pieniä Spiderman- ja Frozen-t-paitoja on kerääntynyt hulvaton vuori, voi paidoista leikata irti kuvat ja ommella ne esimerkiksi isompiin yksivärisiin T-paitoihin, verhoihin, pussilakanoihin, tyynyliinoihin tai tehdä niistä vaikkapa tauluja lastenhuoneeseen.

KORJAA TAI KIERRÄTÄ LELUT

Myös lelut ovat usein sellaisia, että ne jäävät lojumaan yksin laatikoihin kuin mitkäkin Toystory-elokuvien hahmot. Siksi myös leluja on fiksua kierrättää ja rikkoontuessaan korjata käyttämällä neulaa, lankaa tai liimaa.

"You will always be your child's favorite toy"

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Turun kuudessa korkeakoulussa opiskelee lähes 40 000 opiskelijaa – joka neljäs turkulainen on korkeakouluopiskelija tai korkeakoulun asiantuntija. Tavoitteena on tehdä Turusta Suomen kiinnostavin ja Itämeren innostavin opiskelijakaupunki. Lue lisää: turku.fi/opiskelijakaupunki.

Tekijät: Janissa Hohenthal & Tina Salminen
Taitto: Emilia Reponen

http://turku.fi/opiskelijakaupunki

OPISKELIJA-KAUPUNKI TURKU