

# **Erityisopettajan tervehdys uusille 7. luokkalaisille ja heidän huoltajille**

Linnajoen koulussa teemme parhaamme, jotta jokainen oppilas huomioidaan ja heitä tuetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Oppiminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu kuitenkin parhaiten yhteistyössä kotien, perheiden ja huoltajien kanssa, jonka vuoksi haluamme jakaa teille tietoa siitä, miten myös koulun ulkopuolella voitte tukea lastanne ja hänen oppimista.

Usein tiedämme, mitä teemme, ja ehkä tiedämme myös, miten ne teemme. Mutta mitä tapahtuisi, jos pysähtyisimme hetkeksi ja miettisimme, MIKSI teemme asioita tai mikä niiden merkitys on? Tervetuloa oppilaille ja heidän huoltajille suunnatun tietopankin äärelle, missä haluamme tarkastella juuri tätä kysymystä.

MITÄ? Koulun lukuvuosi on jaettu neljään jaksoon, ja jokaisella jaksolla on oppilaiden kokonaisvaltaisen tuen näkökulmasta oma teemansa. Ensimmäinen teema käsittelee aivoja ja oppimista. Tarjoamme teille helppolukuisia, ammattimaisia ja neurotieteisiin perustuvia tietoja, jotta voitte lisätä tietoa ja tukea lapsianne uuden vaiheen aloittamisessa yläkoulussa.

MITEN? Käsittelemme aivojen perusteita, kuten aivoille välttämättömiä tekijöitä, aivoja kuormittavia tekijöitä ja aivoja huoltavia tekijöitä. Tarjoamme konkreettisen check-listin, joka auttaa teitä päivittäisessä arjessa.

Mutta ennen kaikkea: MIKSI teemme tätä? Haluamme luoda vahvan yhteistyöverkoston kodin ja koulun välille. Uskomme, että yhteistyössä piilee voima, joka voi parantaa oppilaiden oppimista, motivaatiota ja hyvinvointia. Tämä tietopankki tarjoaa teille mahdollisuuden ymmärtää paremmin aivojen ja oppimisen välistä suhdetta, sekä varustaa teidät tarvittavilla tiedoilla ja työkaluilla tukemaan lapsianne parhaalla mahdollisella tavalla.

Joten, tule mukaan tälle matkalle! Yhdessä voimme rakentaa vahvan perustan, joka auttaa oppilaitamme menestymään ja kasvamaan Linnajoen koulussa. Oivallamme yhdessä, miksi tämä on tärkeää, ja toimimme sen mukaisesti. Kiitos, että olette mukana luomassa merkityksellistä kodin ja koulun yhteistyöverkostoa.

## **AIVOT JA OPPIMINEN:**

Aivot ovat uskomattoman monimutkainen elin, ja niiden ymmärtäminen auttaa meitä tukemaan oppimisprosessia entistä paremmin. Aivoille on välttämättömiä tekijöitä, jotka edistävät terveitä oppimisolosuhteita, sekä tekijöitä, jotka voivat kuormittaa aivoja. On myös tärkeää tietää, miten voimme huoltaa aivoja ja edistää niiden hyvinvointia.

Aivojen tunteminen on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aivojen säätelytaidot auttavat tasapainottamaan mieltä ja vaikuttamaan tunteisiin, ajatuksiin ja toimintaan

erilaisissa tilanteissa. Jokaisella meistä on yksilöllinen kyky sietää stressiä ja kuormitusta, mutta kaikki aivot hyötyvät säännöllisestä huollosta ja ylläpidosta.

Itsesäätelytaidot ovat avainasemassa uuden oppimisessa. Aivojen säätelykoneiston tunteminen auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat sekä arkipäiväisissä tekemisissämme että erityisesti oppimisessa.

Oppiminen on dynaaminen prosessi, jossa aivoissamme syntyy uusia hermoyhteyksiä ja aiemmat yhteydet vahvistuvat. Aivoillamme on luontainen taipumus oppia ulkoa sisään. Ympäriämme olevien ihmisten merkitys oppimiselle on merkittävä, sillä aivot oppivat parhaiten asioita, joihin ne altistuvat tai joita ne toistavat.

On tärkeää tiedostaa, että rangaistukset ja autoritäärinen suhtautuminen eivät edistä parempia toimintatapoja, koska ne eivät aktivoi niitä hermoverkkoja, jotka tarvitaan onnistumiseen. Sen sijaan kannustus, myönteinen ilmapiiri ja empaattinen vuorovaikutus luovat pohjan oppimiselle ja auttavat aivoja kehittymään.

Ymmärtämällä ja tukemalla aivojen säätelytaitoja voimme edistää oppimista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aivojemme voima on valjastettavissa, kun tarjoamme sopivaa ympäristöä, kannustusta ja mahdollisuuksia jatkuvaan kehittymiseen.

## Tarkistuslista kohti onnistunutta oppimista

### Aivoille välttämättömät tekijät:

1. **Riittävä uni** +- 10 h/yö: Uni on tärkeää aivojen palautumiselle ja tiedon käsittelylle. Huolehdi, että lapsesi saa riittävästi unta joka yö.

Katso lisätietoja ja vinkkejä niin nuorelle kuin huoltajalle mm. [MLL/nukkuminen](#) ja [Nuortennetti/hyvinvointi](#).

1. **Tasapainoinen ravinto**: Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio tukee aivojen toimintaa. Tarjoa lapsellesi ravitsevia aterioita, jotka sisältävät esimerkiksi kasviksia, hedelmiä, täysjyvätuotteita ja proteiinia.

Lisätietoja nuoren ravintoon ja ruokailuun liittyen mm. [MLL/ruokailu](#) ja [Nuortennetti/terveellinen ruoka](#)

1. **Liikunta**: Säännöllinen liikunta edistää aivojen terveyttä ja oppimista. Kannusta lastasi osallistumaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin tai ulkoilemaan päivittäin. Suositus on harrastan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60-90min min päivässä.

Lisätietoja liikunnasta mm. [MLL/liikkuminen](#) ja [Nuortennetti/liikunnan ilo](#).

1. **Stressinhallinta:** Auta lastasi oppimaan stressinhallintataitoja, kuten rentoutumista, hengitysharjoituksia ja ajanhallintaa. Stressi voi haitata oppimista, joten on tärkeää tarjota lapsellesi työkaluja sen hallintaan.

Lisätietoja ja vinkkejä stressinhallintaan ja rentoutumiseen mm. Nuortennetti/Stressi ja rentoutuminen.

## BONUS

Tutustu myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivustoon ”Hyvä alku yläkouluun- vinkkejä vanhemmille”: [MLL/Hyvä alku yläkouluun](#).

## Aivoja kuormittavat tekijät:

1. **Liiallinen ruutuaika:** Pitkäkestoinen ruutuaika voi kuormittaa aivoja. Rajoita lapsesi ruutuaikaa ja kannusta häntä viettämään aikaa myös muilla tavoin, kuten lukemalla, leikkimällä tai ulkoilemalla.

Lisätietoja ruutuajasta mm. [MLL/ruutuaika](#) ja mediakasvatuksesta mm. [MLL/Mediakasvatus](#)

1. **Monotonia:** Liiallinen rutiininomainen toiminta voi vähentää aivojen aktiivisuutta. Tarjoa lapsellesi vaihtelevia haasteita ja mahdollisuuksia oppia uutta.
2. **Ylikuormitus:** Liiallinen koulutöiden tai harrastusten määrä voi kuormittaa aivoja. Auta lastasi tasapainottamaan tekemiset ja tarjoa tarvittaessa tukea aikatauluttamiseen.

## Aivoja huoltavat tekijät:

1. **Pelillisuus ja luovuus:** Pelillisuus ja luova toiminta ovat tärkeitä aivojen kehityksen kannalta. Kannusta lastasi pelaamaan, piirtämään, rakentamaan ja käyttämään mielikuvitustaan.
2. **Haastavat tehtävät:** Tarjoa lapsellesi sopivan haastavia tehtäviä, jotka edistävät aivojen oppimista ja kehittymistä. Tämä auttaa pitämään aivot virkeinä ja motivoituneina.
3. **Positiivinen ilmapiiri:** Luo kotiin ja kouluun positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Tällainen ympäristö edistää oppimista ja aivojen hyvinvointia.

[MLL/Nuoren aivojen kehitys](#)

Mikäli jokin yllä olevista asioista mietityttää tai kaipaatte lisätietoja, tukimalleja tai muuten haluatte pohtia asioita yhdessä olkaa pienellä kynnyksellä yhteydessä allekirjoittaneeseen.

Kiitos, että olette mukana rakentamassa yhteistyöverkosta kodin ja koulun välille!

Yhteistyöterveisin,

Henrietta Schmidt-Telih

Linnajoen koulu

7. luokkien erityisopettaja