

LASTEN SEMPPI-SALKKU 7-12-VUOTIAILLE / SISÄLLYSLUETTELO



Ravitsemus

- Kylläisyysmittari ja ohjeistus (Neuvokas perhe)
- Tehtävä: Nam! (Neuvokas perhe)
- Ruokailun viikkosuunnitelma (yhdessä vanhempien kanssa tehtävä) (Syö hyvää)
- Piirustustehtävä: 5-6- kourallista kasviksia (Neuvokas perhe)
- Piirustustehtävä: Arkiruoka vai juhlaruoka? (Neuvokas perhe)
- Leikkiruokaa ja lautasia
- Syö hyvää -esite (Syö hyvää)
- Kasvispaletti -pelin ohjeet, pelinappulat ja noppa
- Ruoan reitti -pelikortit ja peliohjeet (Ruokatieto Yhdistys)
- Kirja: Mistä ruoka tulee? Nakki lautasella.
- Tehtäväkirja: Makumatkalla. Innostavia ideoita ruokakasvatukseen. (PS-kustannus)
- Infotaulu: Napposen välipala (Kuluttajaliitto)
- Infotaulu: Koululaisen lautasmalli (Neuvokas perhe)
- Infotaulut: Ateriarytmi ja vireystasot (2 kpl)
- Julisteet: ruokakolmio ja lautasmalli (Syö hyvää)
- Taustatiedoksi ja vinkiksi:
 - Infopaketti: Syö hyvää. Leikki- ja alakouluikäisten ruoka. Löytyy myös: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Leikki-ja-alakouluik%C3%A4iset.pdf>
 - **Linkkilista ravitsemusteemaisista videoista ja peleistä**

Videot:

- Kasvisvideo: <http://syohyvaa.fi/lisaa-kasviksia-2/>
- Sokeripommit: <http://syohyvaa.fi/sokeripommit-video/>
- Kotitekoinen energiajuoma: <http://syohyvaa.fi/kotitekoinen-energiajuoma/>

Pelit:

- Kasvispeli: <http://syohyvaa.fi/kasvispeli/#/>
- Ruokakolmio-peli: <http://visa.ruokavisa.fi/#/visat>
- Mobiilitietovisoja ruoan reitistä: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti-ruokakasvatusta-alakouluille/yleisia-tehtavia>

Suun terveys

- Suunhoito-opas alakouluille (Suomen Hammaslääkäriliitto)
- Kirja: Leijona ja ystävät hammaspesulla (Colgate)
- Ksylitolinäytteitä (Jenkki)
- Ksylitolipolku-tehtävä (Jenkki)
- Infotaulu: Annatko hampaiden ja suun välillä levätä? (Neuvokas perhe)

Liikunta

- Teknologia liikuntakasvatuksen tukena -opas kasvattajalle (Liperin kunta)
- Tehtävä: Liikun... (Neuvokas perhe)
- Talvipuuhaa-materiaali
- Potkua Perheeseen! -vauhtikortit (Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu)

- Liikunnan vinkkikortteja
- Infotaulu: Lapsen liikuntasuositus: 2-3 tuntia päivässä (Neuvokas perhe)
- Infotaulu: Liikunnasta (Neuvokas perhe)
- Infotaulu: Pidä breikki (UKK-instituutti)
- Juliste: Vauhti virkistää! (UKK-instituutti)
- Pehmopallo
- Ilmapalloja
- Tunneli
- Iloa ja liikettä lapsen kanssa kotona: Olohuonesirkus (Neuvokas perhe), katso QR-koodi



Mielen hyvinvointi ja tunnetaidot

- Tehtävä: Minä olen (Neuvokas perhe)
- Tehtävä: Osaan (Neuvokas perhe)
- Tatun ja Patun tunnetaitokortit (Lue mulle -hanke)
- Ihanat eleet -lautapeli (Viitottu rakkaus)
- Tunteva minä -mindfulnessia lapsille ja mielipurnukka-tehtävä
- Elokuva: Inside out – Mielen sopukoissa ja elokuvaan liittyviä tehtäviä (Koulukino)
- Huomaa hyvä!-toimintakortit ja kirja (PS-kustannus)
- Kirja: Sinä olet Superrakas000
- Kirja: Tipsu ja oivallusten opus. Mindfulnessia lapsille.

Uni, lepo ja ruutu aika

- Tehtävä: Kysymyksiä unesta (Neuvokas perhe)
- Tehtävä: Perheen ruutusopimus (Neuvokas perhe)
- Stressipalloja, höyheniä ja pensseleitä + ohjeistus
- Infotaulu: Nukutko riittävästi? (Neuvokas perhe)
- Tehtävä: Väritä oma unipuu (Neuvokas perhe)
- Tehtävä: Oman elämän tähti (Neuvokas perhe)
- Rentoutus lapselle (Neuvokas perhe), katso QR-koodi



Savuttomuus (n. 10-12-vuotiaille):

- Miten tupakka ja nuuska vaikuttavat kehoon? Röökikroppa-esite (Fressis)
- Mitä tupakka sisältää?
- Pillihengitys-tehtävä ja ohjeistus

Lisäksi:

- Käsinuket (2 kpl)
- Terveysaiheinen sanaristikkotehtävä (työkälupakki.net)
- Väriyhteitä, värikyniä, teroitin
- Teippiä, sinitarraa, kyniä ym.



Huom! Esitteitä sekä kansioissa olevia piirustus- ym. tehtäviä saa vapaasti käyttää/jakaa ja kopioida lisää.

Lasten Semppi-salkkua ovat kanssamme olleet kehittämässä: Liperin varhaiskasvatus, Siun Sote/Lehmon neuvola, Joensuun kaupunki/Niittylahden koulu ja Pelastakaa Lapset ry/Perheentalo Joensuu.