

# VARPUNEN



# ВОРОБЫШЕК



Mosaiikki ry kiittää lastenprojektia varten myönnetystä taloudellisesta tuesta seuraavia tahoja:

- Suomen Opetusministeriö
- Russki Mir -säätiö, Venäjä

Общество Mosaiikki ry выражает благодарность за финансовую поддержку детского проекта:

- Министерству образования Финляндии
- Фонду «Русский мир», Россия

Lastenprojektissa työskentelivät:

Projektijohtaja / päätoimittaja: Tatjana Doultseva  
Piirroukset: Alexandra Sholokhova  
Kääntäjä (ve-su): Päivi Nironen  
Projektisihteeri / kääntäjä (su-ve): Lidia Popova  
Suunnittelu ja taitto: Natalia Savela



Над детским проектом работали:

Руководитель проекта / главный редактор - Татьяна Дульцева  
Художник - Александра Шолохова  
Перевод на финский язык - Пяйви Ниронен  
Секретарь проекта / перевод на русский язык - Лидия Попова  
Дизайн и вёрстка - Наталья Савела



Lehti on tarkoitettu ilmaisjakeluun.

Palautetta ja kommentteja voi lähettää toimituksen sähköpostiosoitteeseen:

[mosaiikki@mosaiikki.info](mailto:mosaiikki@mosaiikki.info)

Varpunen-lehden kaikki tekijäoikeudet kuuluvat julkaisijalle.

© Julkaisija: Mosaiikki ry

Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä

Painosmäärä: 250 kpl Jyväskylä ja 750 kpl muut kaupungit

Painopaikka: 4-M Oy

Jyväskylä 2011

Журнал предназначен для бесплатного распространения.

Мы ждём ваши отзывы и комментарии, которые можно присылать на e-mail редакции:

[mosaiikki@mosaiikki.info](mailto:mosaiikki@mosaiikki.info)

Все права на журнал «Воробышек» принадлежат издателю.

© Издатель: Общество Mosaiikki ry

Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä

Тираж: 250 экз. Ювяскюля и 750 экз. другие города

Печать: 4-M Oy

Ювяскюля 2011

ISSN 1797-6405



# Sisällys

- 2 Toimitukselta
- 3 Keksi kuvista tarina
- 4 Iloista matematiikkaa
- 6 Afrikkalaiset eläimet
- 8 Ristikko
- 10 Yhdistä sanat
- 12 Arvoitukset
- 14 Tiedonhaluisten klubi
- 18 Mielenkiintoista
- 22 Opetellaan piirtämään
- 24 Tietoisku vanhemmille



# Содержание

- 2 От редакции
- 3 Придумай рассказ по картинкам
- 4 Весёлая математика
- 6 Африканские животные
- 8 Кроссворд
- 10 Соедини слова
- 12 Загадки
- 14 Клуб «Почемучек»
- 18 Это интересно
- 22 Учимся рисовать
- 24 Информация для родителей

## Heipä hei rakkaat lapset!

Tässä Varpusen numerossa voitte oppia monia uusia asioita yhdestä satujen sankarista. Sillä on pitkät korvat, lyhyt töpöhäntä ja se rakastaa porkkanoita, mutta pelkää susia ja kettuja. Arvasitteko, kenestä on kysymys? No, jäniksestäpä tietenkin! Jänikset elävät luonnossa, mutta ihmisten kotona ja maataloilla elää joskus kaneja.

Ja nyt huomio! Labyrintti-tehtävä! Auttaakaapa lapset jänöjussia valitsemaan oikea tie porkkanan luokse, niin ettei se joutuisi matkalla ovelan ketun tai hurjan suden käpeliin.

Onnea matkaan!

*Toivoo Varpusen toimituksen luova osasto*

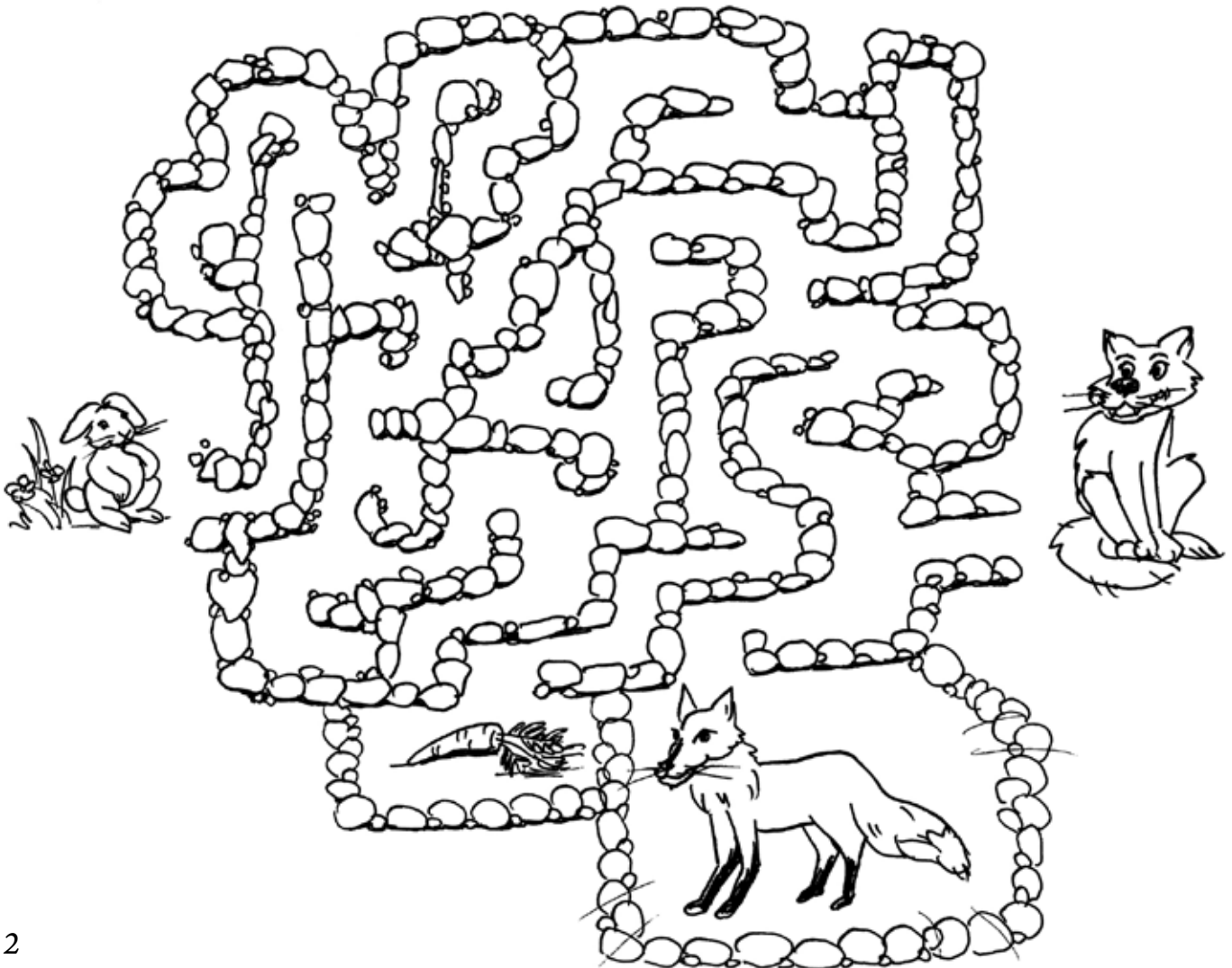
## Дорогие ребята!

В этом номере журнала «Воробышек» вы узнаете много интересного об одном из героев детских сказок. У него длинные уши и короткий хвост; он любит грызть морковку и боится волка и лисицы. Догадались, кто это? Ну, конечно, заяц! Зайцы живут в природе, а у людей, дома и на ферме, живут кролики.

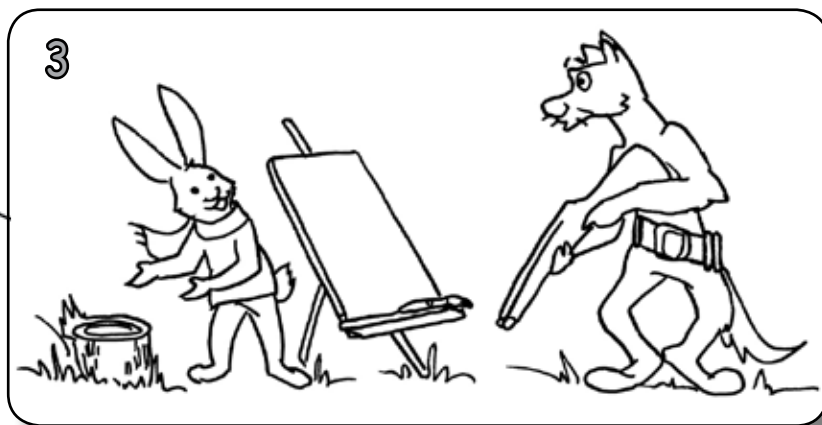
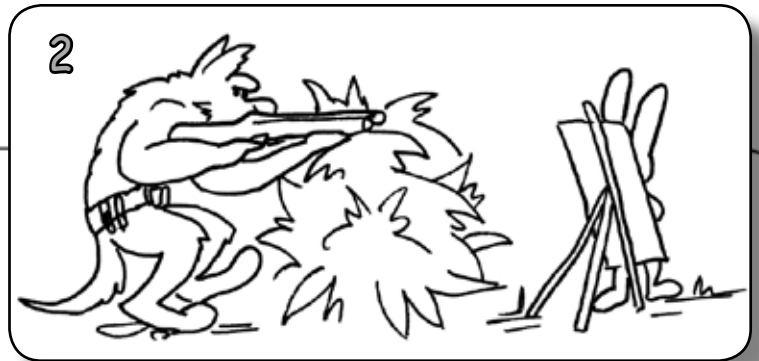
Ну, а теперь, внимание, задание-лабиринт! Ребята, помогите зайчику выбрать правильную тропинку к морковке, чтобы по дороге не попасть в лапы к хитрой лисе и злому волку.

Желаем удачи!

*Творческий коллектив редакции  
журнала «Воробышек»*



# Keksi kuvista tarina! Придумай рассказ по картинкам!





# Iloista matematiikkaa

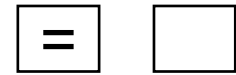
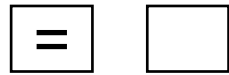


# Весёлая математика



Laske, kuinka monta päärynää, omenaa ja luumua puissa kasvaa.

Посчитай, сколько груш, яблок и слив выросло на деревьях.



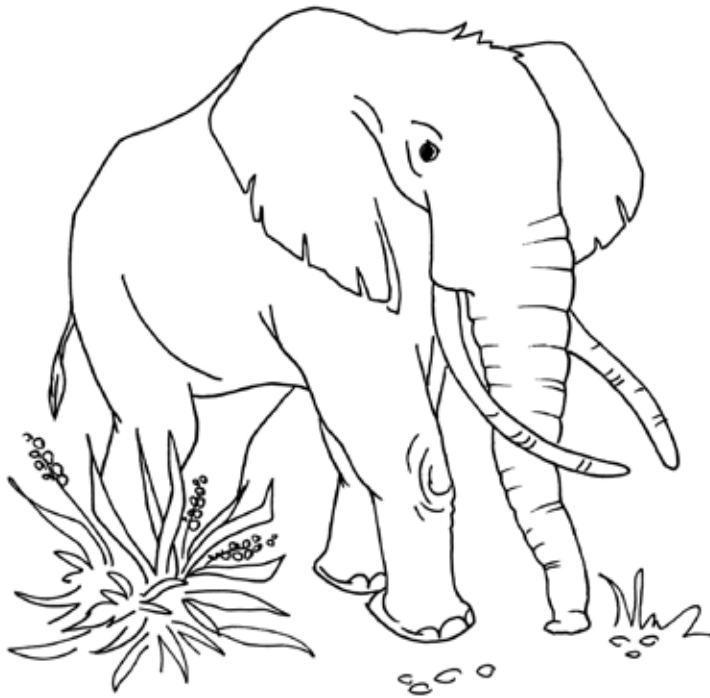
Valitse oikea merkki  $<$ ,  $=$  tai  $>$ .

Напиши правильный знак  $<$ ,  $=$  или  $>$ .



# Afrikkalaiset eläimet

Kirjoita Afrikassa elävien eläinten nimet suomeksi ja venäjäksi.

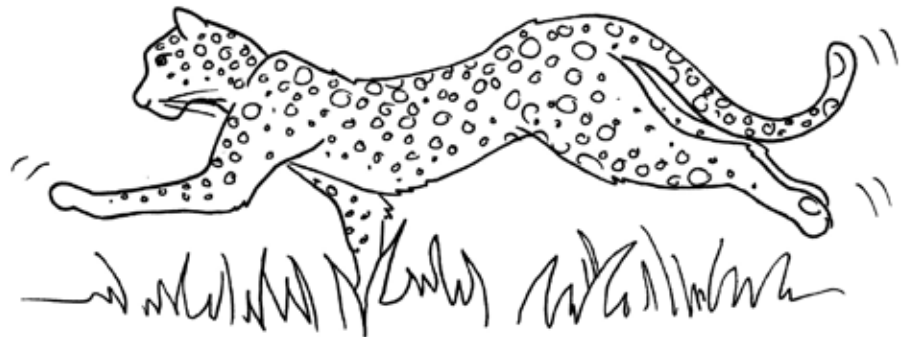


S

З

N

C



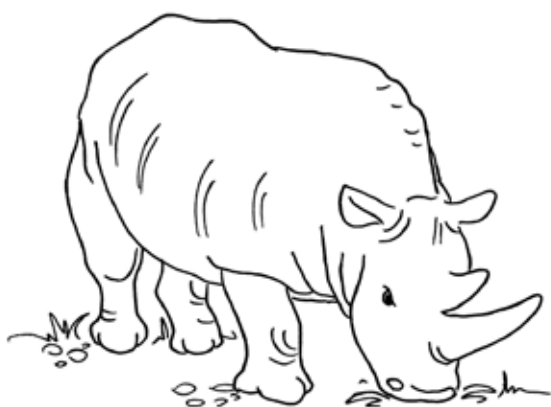
L

Л



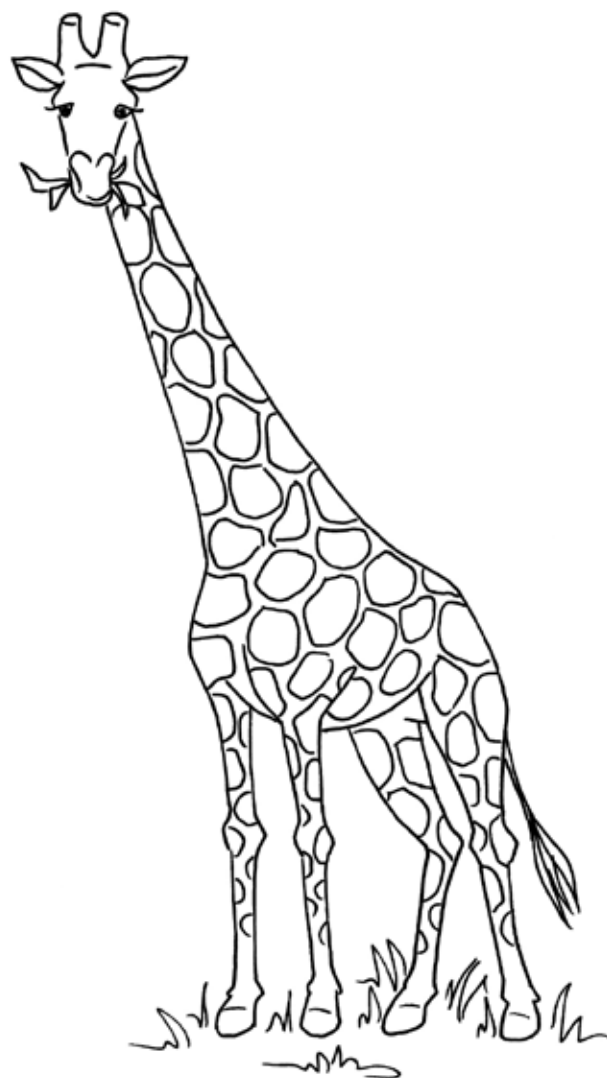
# Африканские животные

Напиши на финском и русском языках названия животных, которые живут в Африке.



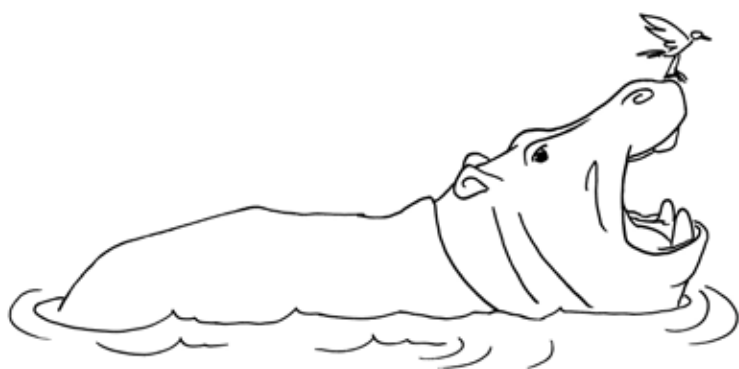
S

H



K

Ж



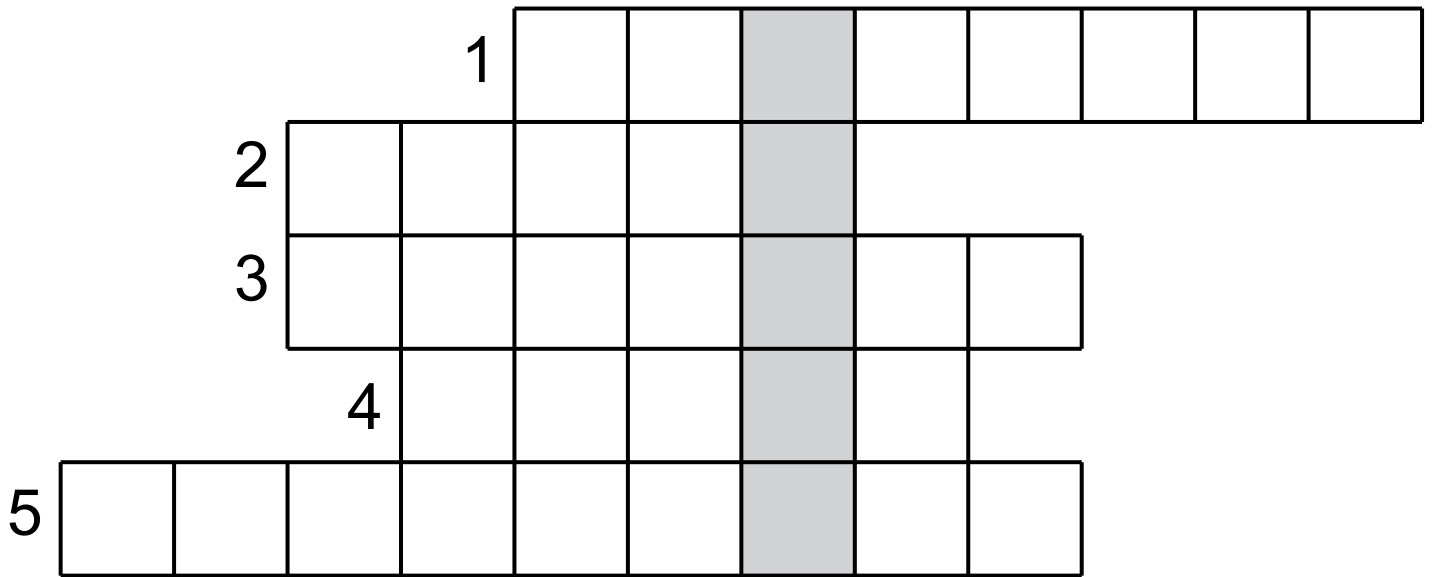
V

Б

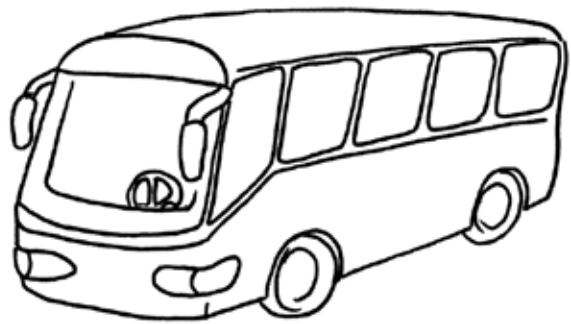


# Ristikko

Kirjoita valkoisiin ruutuihin kuvien oikeat nimet, niin saat selville harmaisiin ruutuihin kätkeytyn sanan



1



2

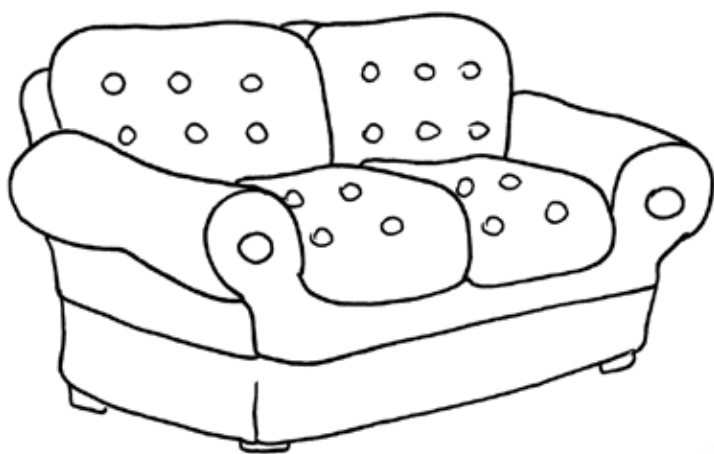
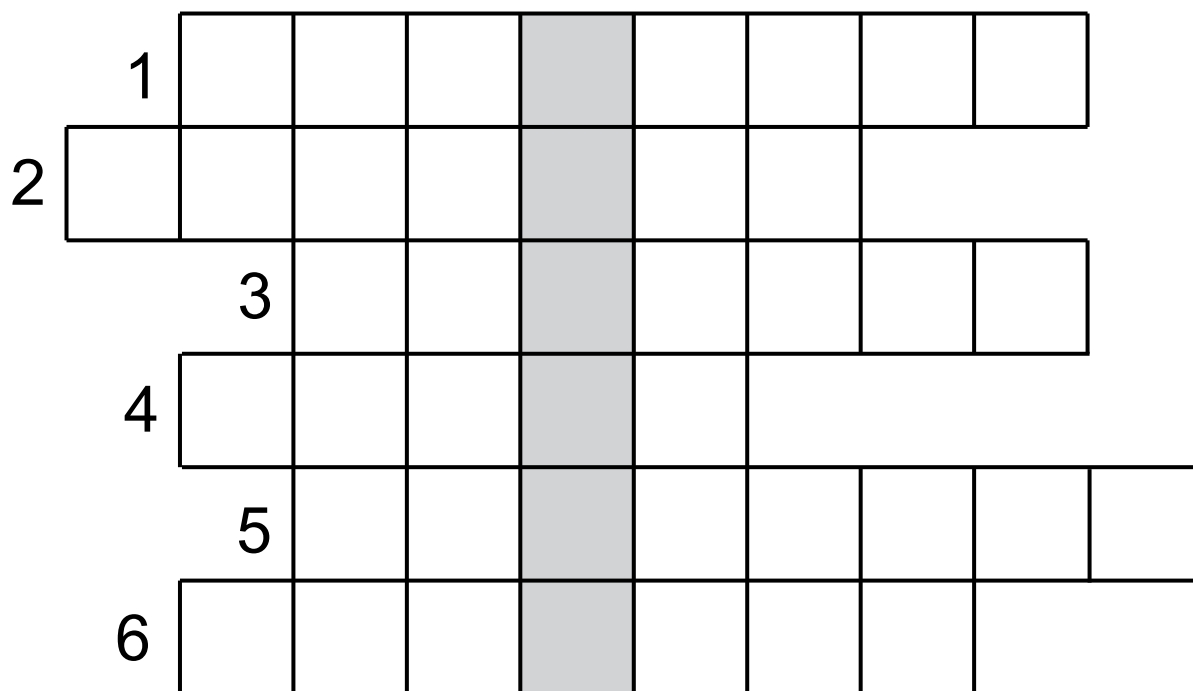


3

# Кроссворд



Когда ты правильно напишешь названия картинок в белых квадратиках, ты узнаешь, какое слово спрятано в серых.



4



6



5

Tyttö aikoo lähteä koiran kanssa ulos, mutta ulkona sataa vettä. Mitä hänen pitäisi ottaa mukaansa ja mitä kannattaa jättää kotiin?

Yhdistä kuvat sanoihin.

Девочка собирается с собачкой на улицу, а там идёт дождик.

Что она возьмёт с собой, а что оставит дома?  
Соедини картинки со словами.



sateenvarjo

зОНТИК

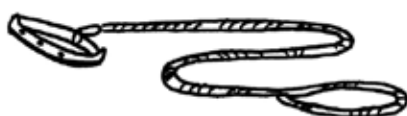
koiran sadetakki

одежда для собачки



sadeviitta

плащ





koira

соба́чка

talutushihna

поводо́к



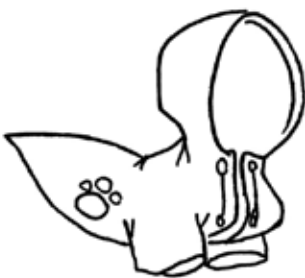
kumisaappaat

рези́новые сапоги́



aurinkolasit

со́лнечные очки́





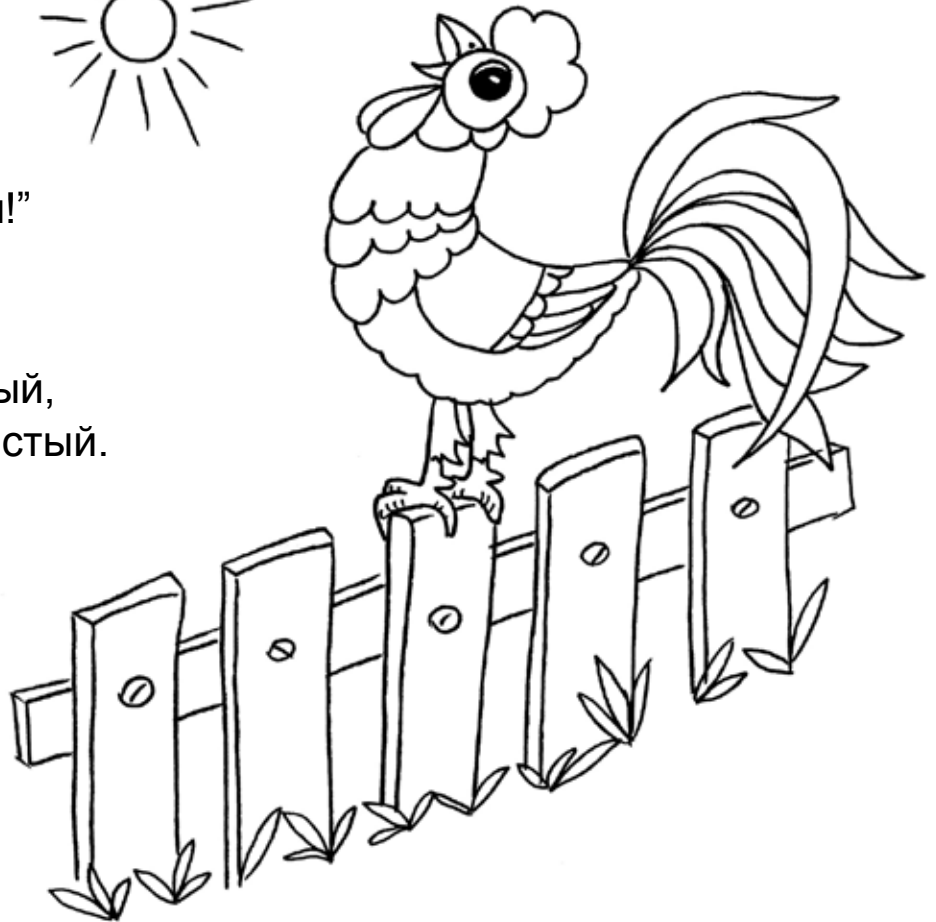
# Arvoitukset

Kirjava ja äänekäs,  
kirkas, kaunis, täplikäs.  
Aamulla kun uni haihtuu,  
kiekaisen mä: ”\_\_ kie-kuu!”

(кукко)

Разноцветный, голосистый,  
Яркий, красочный, пятнистый.  
Я, как встану поутру,  
Запою: «Ку-ка-ре-ку!»

(петух)



Siemenen istutan,  
Auringon kasvatan.

(Аuringonkukka)

Посадили зёрнышко –  
Вырастили солнышко.

(Посолнышка)

# Загадки

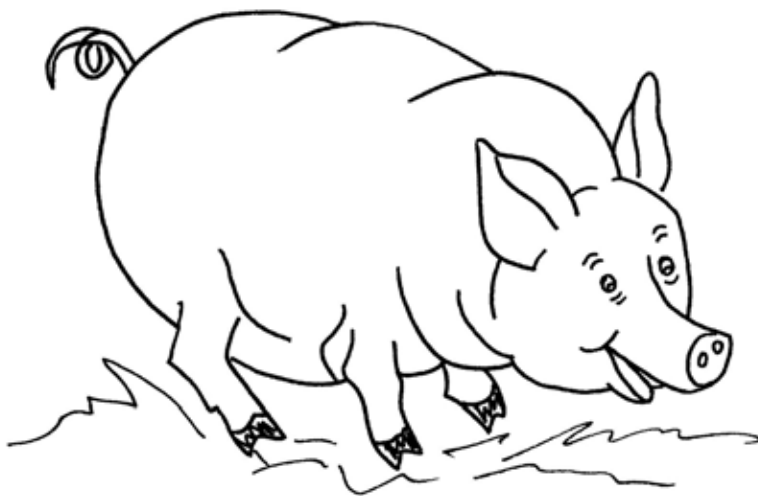


Harvinainen lapsonen!  
Vasta jätti kehtosen,  
osaa uida, sukeltaa,  
äitiänsä muistuttaa.

(Ankka)

Удивительный ребёнок!  
Только вышел из пелёнок,  
Может плавать и нырять,  
Как его родная мать.

(Утёнок)



Edessä kärsä,  
takana koukku,  
keskellä selkä,  
selässä sänki?

(Sika)

Спереди - пяточок,  
Сзади - крючок,  
Посередине - спинка,  
А на ней щетинка.

(Свинья)



# Tiedonhaluisten klubi

*Miksi yhdessä sadussa jänis on valkoinen ja toisessa harmaa?*



Eläimet pakenevat vihollisiaan eri tavoin. Joku pujahtaa onkaloon piiloon, toinen piiloutuu lumen alle, toinen pesäänsä. Mutta jänis ei osaa tehdä mitään näistä, vaikka sillä on vihollisia tosi paljon: susi, kettu, näätä, ilves, huuhkaja, kotka ja tunturipöllö.

Siitä huolimatta jänikset elävät vaila huolen häivää. Niiden apuna ovat tarkka nenä, herkät korvat, nopeat jalat ja tietysti, huomaamaton turkki. Kesällä jänikset ovat harmaita. Maassa ja ruohon seassa harmaata väriä ei huomaa. Sitä paitsi jänis on yöeläin, joka lähtee etsimään ruokaansa vasta hämärän tultua. Pimeässä sitä on vielä vaikeampi huomata.

Ennen talven tuloa jänikset vaihta-

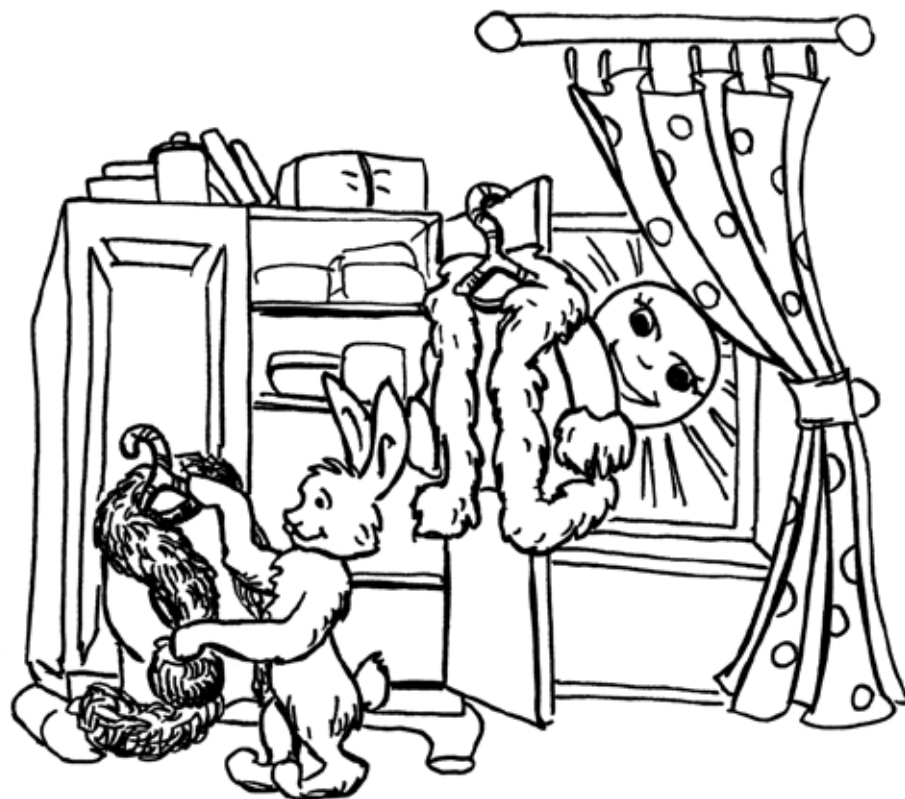
vat väriään. Niille kasvaa uusi paksu ja lämmin turkki. Rusakoiden turkista tulee vaalean harmaa ja metsäjäniksellä täysin valkoinen. Metsäjänis voi maata pensaan alla ihan liikkumattomana, ja vaikka kävelisit viereen katsomaan, et näkisi muuta kuin valkoisen lumikinoksen, lumen peittämän möykyn. Mutta jos menet vielä lähemmäs, lumesta pomppaakin itse vemmelsääri ja pinkaisee äkkiä karkuun. Se juoksee nopeasti siksakkia, sotkee jälkensä ja yritäpä sitä sitten löytää!

Lähde: Kirja Potšemutška (Miksiköhän), kirjapaino Pedagogika, Moskova 1988.





*Почему в одних сказках заяц белый, а в других серый?*



Звери от врагов кто в дуплах спасается, кто прячется под снегом, кто в норах. А заяц ничего этого не умеет. Врагов же у него полным-полно - и волк, и лиса, и куница, и рысь, и филин, и орёл, и полярная сова.

И всё-таки живёт заяц, не тужит. Выручает его нос, чуткие уши, быстрые ноги и, конечно, неприметная шубка. Летом заяц серый. На земле, в траве серого и не видно. К тому же заяц зверь ночной, кормиться выходит в сумерках. А в темноте разглядеть его ещё труднее.

К зиме зайцы линяют - меняют наряд. Новая шерсть у них вырастает густая, тёплая. У зайцев-русачков она светло-серая, а у беляков - совсем белая. Лежит неподвижно беляк под кустом, поди его разгляди - снежный бугорок, занесённая кочка, и только. Ну а если поближе подойти, тут косою прыгнет - и наутёк. Задаст стрекоча, след запутает - ищи-свищи!

Источник: книга «Почемучка», г. Москва, издательство «Педагогика», 1988 г.

## Missä sokeri kasvaa?

Nykyajan intialaiset lapset tykkäävät imeskellä sokeriruokoa, samalla lailla kuin vuosikausia sitten. Sen varsi on harvinaisen makea ja sikäläiset syövät sitä samanlaisena herkkuna kuin me tikkaria. Intiassa lähes jokainen perhe on jo vuosisatoja istuttanut maapalstalleen tätä makeaa ruokoa. Myös Kuubassa ja muissa kuumissa maissa maanviljelijät kasvattavat sokeriruokoa.

Kun on sadonkorjuun aika, talonpojat leikkaavat pitkällä viidakko-veitsellä ruo'ot poikki ja heittävät ne pataan. He keittävät ruokoja tulella, niin että muodostuu valkoisia makeita kiteitä. Intialaiset kutsuvat niitä nimellä "sarkar", joka muistuttaa venäläisten sokeria tarkoittavaa sanaa 'sahar' (caxap).

Venäjällä ja Suomessa sokeria ei keitetä sokeriruo'osta, koska se ei kasva näin pohjoisessa, vaan sokerijuurikkaasta. Älä luulekaan, että se olisi sama juurikas, josta arvoituksessa kysytään: "Päältä vihertää, alta punertaa, maassa kasvaa". Ei, tämä on ihan toisenlainen juurikas: ei punerra, on valkea ja oikein makea. Tosin esi-isämme ovat joskus leikanneet siitä palasia ja laittaneet niitä teehensä, aivan samalla tavalla, kuin me laitamme valkoisia sokeripaloja. Niihin aikoihin syötiin myös hunajaa ja juotiin makeaa vaahterasta ja lehmuksesta



saatua siirappia. Niistä tehtiin jopa karamelleja.

Aluksi sokeria ei myyty Venäjällä puodeissa vaan apteekissa muiden harvinaisten tuotteiden kanssa. Sitä käytettiin vain lääkkeenä, koska se oli todella kallista.

Jotta saataisi paljon ruokosokeria, tarvitaan paljon sokeriruokoja. Eivät kuubalaiset huvin vuoksi istuta saarelleen valtavia sokeriruokometsiä. Ja jotta saataisi paljon juurikassokeria, tarvitaan paljon sokerijuurikkaita.

Jos sinulta joskus kysytään leikillä: "Missä sokeri kasvaa?", voit rohkeasti vastata: "Pellolla!" Sillä sokerijuurikas kasvaa nimenomaan pellolla. Se nostetaan maasta nostokoneella ja kerätään suuriksi kasoiksi. Kuorma-autolla juurikkaat viedään sokeritehtaalle. Siellä niistä keitetään sokeria.

Lähde: Kirja Potšemutška (Miksiköhän), kirjapaino Pedagogika, Moskova 1988.

## Где растёт сахар?

В Индии детишки сегодня, как и много лет назад, любят сосать сахарный тростник. Его стебель на редкость сладкий и для тамошних лакомок всё равно что наши леденцы. В Индии чуть ли не каждая семья издавна сажает на своём клочке земли сладкий тростник. И на Кубе крестьяне сажают сладкий тростник. И в других жарких странах.

Придёт время собирать урожай, крестьяне длинным ножом-мачете срезают тростинку за тростинкой - и в котёл. Варят на огне - получаются белые сладкие кристаллики. Индийцы называют их «саркар», а мы похожим словом «сахар».

Правда, у нас сахар варят не из сахарного тростника, который в наших краях не растёт, а из сахарной свёклы. Не подумайте, будто это та самая свёкла, о которой в загадке сказано: «Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло». Нет, это другая свёкла: не красная, а белая и очень сладкая. Наши прапрадедушки, бывало, нарежут её дольками и с ней чай пьют. Как мы - с белыми кусочками сахара. А ещё в те времена ели мёд, пили сладкий сок клёна, липы. Даже делали из этих соков пастилу.

Продавали сахар не в лавке, а в апте-

ке, вместе со всякими редкостными снадобьями. Его и принимали только как лекарство: больно дорого стоил.

Чтобы было много тростникового сахара, надо много тростника. Недаром кубинцы высаживают на острове целые тростниковые рощи. Ну, а чтобы было много свекольного сахара, нужно много сахарной свёклы.

Если спросят у вас в шутку: «Где растёт сахар?», смело отвечайте: «В поле!». Ведь сахарная свёкла в поле растёт. Комбайн её из земли вытягивает, кучками складывает. Приедет грузовик, отвезёт свёклу на сахарный завод. Там-то из неё и сварят сахар.

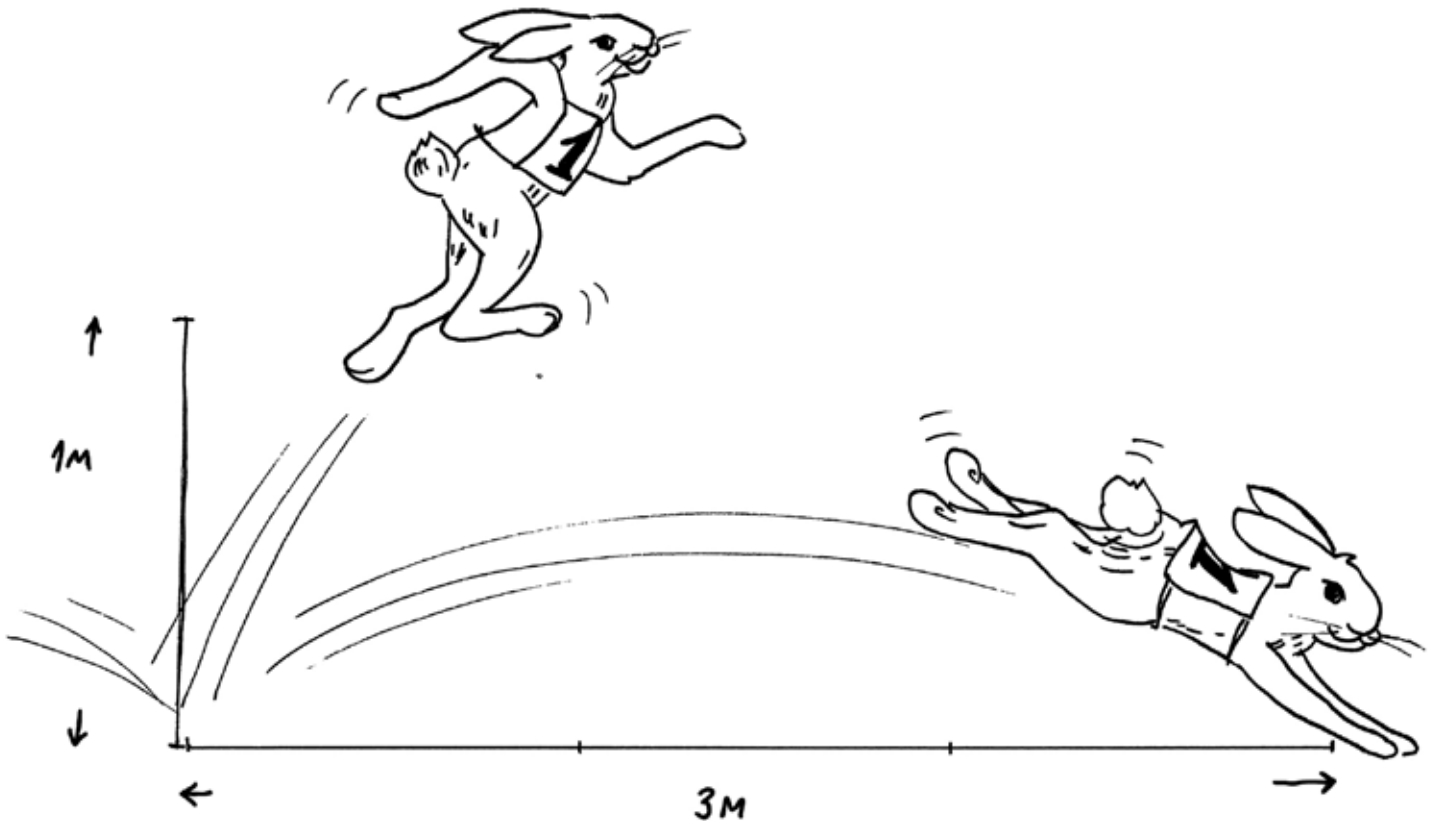
Источник: книга «Почемучка», г. Москва, издательство «Педагогика», 1988 г.





# Mielenkiintoista

## Mielenkiintoista tietoa kaneista



Kanien korkeushypyn maailmanennätys on 1 metri.

Kanien pituushypyn maailmanennätys on 3 metriä.



Мировой рекорд среди кроликов по прыжкам в высоту составляет 1 метр.

Мировой рекорд среди кроликов по прыжкам в длину составляет 3 метра.

# Это интересно



## Интересные факты о кроликах

Kaikkein vanhin kani on elänyt 19-vuotiaaksi.



Возраст самого старого кролика составлял, на момент смерти, 19 лет.



Kaneilla on 18 pientä kynttä: takatassuissa 4 kynttä ja etutassuissa 5 kynttä kummissakin.



Kaneilla on isojen etuhampaiden takana vielä ihan pikkiriikkiset hampaat.

Kanit ovat aktiivisimmillaan auringon nousun ja laskun aikaan.



Kaneilla on sellaiset silmät, että ne näkevät, mitä niiden takana tapahtuu ilman, että niiden tarvitsisi kääntää päätä.

У кролика 18 коготочков: по 4 на задних лапах и по 5 на передних.

У кроликов есть крошечные зубки за передними резцами.

Кролики наиболее активны на рассвете и закате дня.

Глаза кроликов устроены таким образом, что они могут видеть происходящее сзади, не поворачивая при этом головы.

Kaikkein pisimmät korvat olivat kanilla nimeltään Nipper's Geronimo. Sen korvat olivat 31,125 tuumaa pitkät, eli 79,06 cm. - Korvat mitataan pään rajasta, tyvestä korvan kärkeen saakka.



Самые длинные уши принадлежат кролику по кличке Nipper's Geronimo и составляют в длину 31,125 дюйм (79,06 см) - их измеряют от кончика до кончика по верху головы.



Kaikkein painavin kani on painanut 26 paunaa ja 7 unssia eli 12,26 kg.

Kaikkein pienin villikani elää Pohjois-Amerikassa. Se painaa noin 400 grammaa.



Вес самого тяжёлого кролика составляет 26 фунтов и 7 унций (12,26 кг).

Самый маленький дикий кролик живёт в Северной Америке, его вес составляет почти 400 грамм.



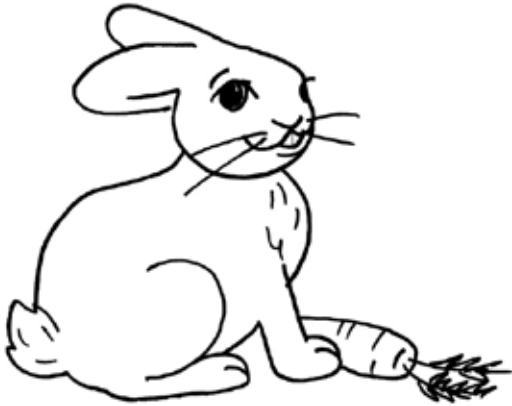
Suurin poikue, jonka kaniemo on koskaan saanut, käsitti 24 poikasta. Tämä ennätys on tapahtunut vain kaksi kertaa, vuosina 1978 ja 1999.



Самый большой приплод, который принесла крольчиха, составил 24 детёныша. Такой рекорд был зафиксирован лишь два раза - в 1978 и 1999 годах.



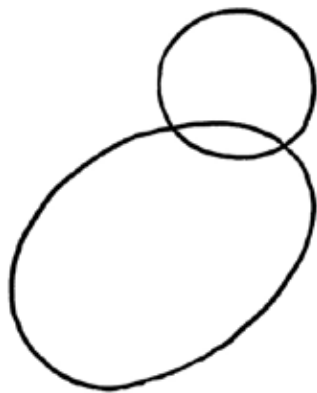
# Opetellaan piirtämään



Näiden sivujen avulla opit piirtämään iloisen kanin lyijykynää ja kumia käyttämällä.

Ребята, эти страницы помогут вам научиться рисовать весёлого кролика с помощью карандаша и резинки.

1



2



3





# Учимся рисовать



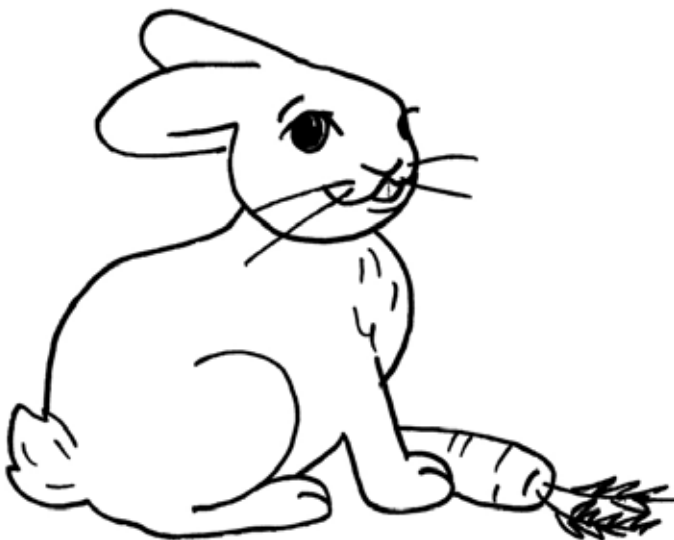
4



5

Lopuksi voit värittää  
kanin värikynillä.

А теперь раскрасьте  
кролика цветными  
карандашами.



6



# Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu

Väsyttääkö tai ahdistaa vanhempana olo joskus?  
Tuntuuko arki rutiinien loputtomalta toistolta?  
Oletteko puolison kanssa eri linjoilla kasvatusasioissa?  
Mietitkö lapsesi käyttäytymistä tai kehitystä?



**MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO**

Et ole yksin. Kaikki vanhemmat kaipaavat joskus apua ja tukea. Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta - se voi vaatia joskus ponnisteluja ja kekseliäisyyttä. Joskus oloa voi helpottaa jo se, että toinen aikuinen kuuntelee. Vanhempainpuhelimessa ja -netin kirjepalvelussa sinua kuunnellaan. Toinen vanhempi, vapaaehtoinen tehtävään koulutettu päivystäjä, keskustele kanssasi puhelimessa tai vastaa nettikirjeeseesi. **Voit soittaa tai kirjoittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.**

Voit soittaa tai kirjoittaa meille esimerkiksi silloin, kun

- kaipaavat vinkkejä ongelmatilanteeseen lapsesi kanssa
- lapsesi kehitys tai käytös askarruttaa
- oma vanhemmuus mietityttää
- tunnet väsymystä arjen pyöryksessä
- perhetilanteesi huolestuttaa
- haluat jakaa vaikeita asioita ulkopuolisen henkilön kanssa
- tarvitset tietoa vanhemmuutta tukevista palveluista
- et tiedä, kenelle kertoisit vanhemmuudesta tai arjesta nousevasta ilosta

## Vanhempainpuhelin

Vanhempainpuhelimien numero on **060 012 277**

## Päivystämme

maanantaisin klo 10-13

tiistaisin klo 10-13 ja 17-20

keskiviikkoisin klo 10-13

torstaisin klo 14-20

Puhelu maksaa 0,08 e / min + pvm/mpm.

Vanhempainpuhelimien voit soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti kaikissa vanhemmuuteen, lapsiperheiden arkeen sekä lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä ja pohdinnoissa. Puheluusi vastaa **MLL:n** kouluttama vapaaehtoinen päivystäjä, joka on itsekin vanhempi.

Päivystäjä ei ole ammattiauttaja, vaan hän toimii oman elämäkokemuksensa pohjalta. Päivystysvuoroa ohjaa kuitenkin aina MLL:n työntekijä, jolta päivystäjät saavat tarvittaessa ohjausta ja apua.

## Vanhempainnetin kirjepalvelu

Vanhempainnetin kirjepalveluun voit kirjoittaa kysymyksiä vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyen ympäri vuoden ja vuorokauden. Viesteihin pyritään vastaamaan kahden viikon kuluessa.

Viesteihin vastaavat MLL:n kouluttamat vapaaehtoiset päivystäjät, jotka ovat itsekin vanhempia. Päivystäjä ei ole ammattiauttaja, vaan hän toimii oman elämäkokemuksensa pohjalta. Päivystysvuoroa ohjaa kuitenkin aina MLL:n työntekijä, jolta päivystäjät saavat tarvittaessa ohjausta ja apua.

## Ohjeita kirjoittajalle

Usein viestin kirjoittaminen tuntuu jo pieneltä helpotukselta. Saat todennäköisesti itseäsi tyydyttävämmän ja monipuolisemman vastauksen viestiisi, jos huomioit muutamia seikkoja viestiä kirjoittaessasi. Muista, että voit aina kirjoittaa nimettömänä ja luottamuksella.

**Kerro kirjeessäsi jonkin verran itsestäsi ja perheestäsi.** Kuvaille mikä sinua tällä hetkellä askarruttaa ja ketä läheistäsi asia koskee. Tilannetta kannattaa tarkastella monelta kannalta. Kirjoita myös onko tilanne akuutti vai onko se kestänyt jo pidempään.

**Kuvaille ja kerro minkälaisia tunteita sinua askarruttavaan tai huolettavaan asiaan tai tilanteeseen liityy.** Voit kertoa myös muiden ihmisten reaktioista. Kerro myös kuinka olet yrittänyt lähestyä tilannetta. Oletko mahdollisesti jo yrittänyt hakea apua jostakin? Oman sosiaalisen tukiverkon kuvaileminen viestissäsi auttaa myös sinua näkemään keiden läheisten ihmisten kanssa voisit tilannetta tai asiaa pohtia.

**Kirjoittaminen auttaa jäsentämään huolta aiheuttavaan tilanteeseen liittyviä tunteita ja ajatuksia.** Kirjoitusprosessi ja viestiin saatu vastaus voivat tuntua riittävältä tuelta. **Mikäli tilanne huolettaa sinua kovasti, älä jää odottamaan vastausta, vaan hae rohkeasti ammatillista apua;** olethan jo uskaltanut kertoa tilanteesta Vanhempainnetin päivystäjällemme.

Lisätietoja:

päällikkö Tatjana Pajamäki,

[tatjana.pajamaki@mll.fi](mailto:tatjana.pajamaki@mll.fi), 075 3245 616

suunnittelija Anna Puusniekka,

[anna.puusniekka@mll.fi](mailto:anna.puusniekka@mll.fi), 075 3245 605

Lähde:

[www.mll.fi/vanhempainnetti/vanhempainpuhelin/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/vanhempainpuhelin/)

# Телефон для родителей и служба писем для родителей в интернете

*Чувствуете ли вы как родитель порой усталость или стресс?  
Кажется ли повседневная жизнь бесконечным повторением рутинных дел?  
Придерживаетесь ли вы с супругом разных линий в вопросах воспитания?  
Задумываетесь ли вы о поведении детей или их развитии?*

Вы не одиноки. Все родители иногда нуждаются в помощи и поддержке. Важно заботиться о собственных ресурсах и самочувствии - порой это может потребовать усилий и изобретательности. Иногда состояние может стать легче уже от того, что вас выслушает другой взрослый человек по телефону и в интернет-службе писем для родителей. С вами побеседует по телефону или ответит на ваше электронное письмо другой родитель, дежурный-волонтер, прошедший обучение для данной работы. Позвонить или написать можно инкогнито и конфиденциально.

Вы можете позвонить или написать нам, например, в том случае, если

- вы нуждаетесь в советах при проблемных ситуациях со своим ребёнком
- вас беспокоит развитие или поведение вашего ребёнка
- вас заставляет задумываться собственное родительство
- вы чувствуете усталость от круговорота будничных дел
- вас беспокоит ситуация в семье
- вы хотите поделиться трудными вопросами с посторонним человеком
- вы хотите получить информацию об услугах по поддержке родителей
- вы не знаете, с кем поделиться родительскими и будничными радостями.

## Телефон для родителей

Номер телефона для родителей **060 012 277**

## Дежурство

понедельник 10.00-13.00

вторник 10.00-13.00 и 17.00-20.00

среда 10.00-13.00

четверг 14.00-20.00

Стоимость звонка 0,08 € / мин + тариф местной или мобильной связи.

На телефон для родителей можно звонить инкогнито и конфиденциально по всем вопросам, связанным с родительством, бытом семей с детьми, а также с ростом и развитием ребёнка. На ваш звонок ответит прошедший обучение в **Обществе защиты детей им. Маннергейма (MLL)** дежурный-волонтер, который и сам родитель. Дежурный не является профессиональным помощником, но он действует, исходя из собственного опыта. Во время дежурства на месте всегда находится работник MLL, у которого, при необходимости, дежурные могут получить инструкции и помощь.

## Служба писем для родителей в интернете

В службу писем для родителей можно круглосуточно в течение всего года писать и задавать вопросы по делам родительства и воспитания детей. На письма стремятся отвечать в течение двух недель.

На письма отвечают дежурные-волонтеры, прошедшие обучение в MLL, которые и сами являются родителями. Дежурный не является профессиональным помощником, но он действует, исходя из собственного опыта. Во время дежурства на месте всегда находится работник MLL, у которого, при необходимости, дежурные могут получить инструкции и помощь.

## Рекомендации при написании письма

Часто чувство облегчения приходит уже просто от написания письма. Вы наверняка получите более удовлетворяющий вас и более многосторонний ответ, если при написании письма обратите внимание на ряд моментов. Помните, что вы можете писать инкогнито и конфиденциально.

**Напишите в письме немного о себе и своей семье.** Опишите, что вас беспокоит в настоящий момент и кого из близких касается вопрос. Ситуацию стоит рассматривать с нескольких точек зрения. Напишите также, является ли ситуация острой или она продолжается уже более длительное время.

**Опишите, какие чувства вызывает у вас занимающее или беспокоящее вас дело или ситуация.** Можно рассказать также о реакции других людей. Расскажите и о ваших попытках приблизиться к решению этой ситуации. Возможно, вы уже пытались получить откуда-то помощь? Расскажи в письме о тех, на кого вы можете опереться. Это поможет вам самому увидеть, с кем из близких людей можно было бы поразмышлять о возникшей ситуации или деле.

**Написание помогает проанализировать вызывающие беспокойство чувства и мысли, связанные с ситуацией.** Процесс написания и полученный на письмо ответ могут оказаться достаточной поддержкой. **Если ситуация вас сильно беспокоит, не ждите ответа, а смело обращайтесь за профессиональной помощью;** вы ведь уже осмелились рассказать о ситуации дежурному Службы писем в интернете.

Дополнительная информация:

начальник Татьяна Паямяки,

[tatjana.pajamaki@mll.fi](mailto:tatjana.pajamaki@mll.fi), тел. **075 3245 616**

проектировщик Анна Пуусниекка,

[anna.puusniekka@mll.fi](mailto:anna.puusniekka@mll.fi), тел. **075 3245 605**

Источник:

[www.mll.fi/vanhempainnetti/vahempainpuhelin/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/vahempainpuhelin/)



# Lapsen ja nuoren uni

Riittävä uni ja lepo on monella tavalla tärkeää lapselle ja nuorelle:

- Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen.
- Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Myös lapsen tunne-elämän kannalta uni on tärkeää, sillä unessa lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan.
- Hyvä uni edistää lapsen luovuutta, vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan. Hyvin nukkunut lapsi on pirteä ja jaksaa leikkiä ja osallistua koulutyöhön. Uni vaikuttaa lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon.
- Hyvin nukuttu yö vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin tai tapaturmiin, sillä virkeän lapsen havainnointikyky on parempi kuin väsyneen.
- Pirteälle lapselle maistuu aamulla terveellinen aamupala. Väsyneen lapsen tekee herkemmin mieli lihottavia herkkuja. Ajan kuluessa univaje voi näkyä jopa lapsen painon nousuna.
- Nukkuminen vahvistaa myös lapsen vastustuskykyä ja sairauksista toipumista.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

## Vanhemmat vastaavat lapsensa riittävästä unesta

Vanhempien tehtävänä on varmistaa, että lapsi nukkuu riittävästi ja hyvin. Lapsen unesta huolehtiminen on välittämistä ja huolenpitoa. Aina tehtävä ei ole yhtä helppo. Tilapäiset univaikeudet lapsen eri kehitysvaiheissa ovat varsin tavallisia ja tuttuja useissa lapsiperheissä.

Vanhemmat itse toimivat lapselleen myös nukkumisen malleina. Jos lapsella on univaikeuksia, olisi hyvä tarkastella koko perheen nukkumistapoja ja arjen sujumista. Nykyisin kiirettä pidetään usein ihmisen tärkeyden mittana, jolloin unen merkitystä herkästi aliarvioidaan. Kiireisellä elämäntavalla voi olla vaikutusta myös lapsen huonoihin unittumuksiin.

Koko perheen elämän rauhoittuminen iltaa kohti, yhteinen, rauhallinen iltahetki antaa pohjaa hyvälle, levollisille yöunille.



Kuva: Natalia Savela

# Koululaisen uni

Alakouluikäisen lapsen pitäisi nukkua vuorokaudessa n.10 tuntia. Tuntimäärää paremmin unen riittävyystään kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyvätuuluisena.

Nukkumaan menon ajankohdasta käydään monissa perheissä ehkä tiukkojakin keskusteluja. Vanhempien on hyvä olla määrätietoisia ja johdonmukaisia lapsensa nukkumiseen liittyvissä asioissa. Kotona pitäisi toimia yhteisesti sovittujen sääntöjen mukaisesti.

Rajojen asettaminen ja niissä pysyminen on kuitenkin vanhempien vastuulla. Rajojen asettaminen ja säännöllisestä rytmistä huolehtiminen on lapsesta välittämistä.

Säännöllinen päivärytmi luo perustan hyvälle nukkumiselle. Selkeän päivärytmin pohjana ovat säännöllinen ja riittävä yöuni, perheen yhteiset ruokahetket, koulu ja harrastukset. Päivään kuuluu myös ulkoilua ja liikuntaa sekä kavereitten kanssa oloa. Rauhoittuminen ajoissa illalla ennen nukkumaan menoa auttaa turvaamaan hyvän yön.

Kun lapsi noudattaa säännöllistä rytmiä myös viikonloppuisin, arkipäivinä on helpompi herätä. Viikonloppuun nukkumaan menon ja heräämisen ajankohta ei saisi merkittävästi erota arjen rytmistä. Jo kahden tunnin poikkeama rytmistä on iso.

## UNEN VÄHÄISYYS

- Liian vähäiset unet vaikuttavat oppimiseen ja muistiin. Väsynyt lapsi ei jaksa keskittyä. Huonosti nukuttu yö vaikuttaa myös päättelykykyyn.
- Unen puutteella on vaikutuksia myös luovuuteen. Huonosti nukuttu yö ohjaa lapsen ennalta tuttuihin ratkaisuihin ja vaikeuttaa luovuutta.
- Unen aikana erittyy kasvuhormonia, joten univajeella voi olla vaikutusta lapsen kasvuun.
- Tapaturmariski kasvaa väsyneenä.
- Unen vähäisyys voi vaikuttaa myös lapsen tunne-elämään. Väsymys voi ilmetä lapsen levottomuutena, ailahtelevaisuutena, ärtyneisyytenä tai äkkikipaisuutena. Tällä tavalla käyttäytyvä lapsi saa helposti osakseen arvostelua, mikä edelleen heikentää itsetuntoa.
- Univajeella saattaa olla suoranaisia vaikutuksia lapsen fyysisen terveyteen. Vähäiset yönunet voivat aiheuttaa lapselle päänsärkyä ja huimausta. Vähäinen uni heikentää vastustuskykyä ja lapsi voi sairastua herkemmin tartuntatauteihin.

## LAPSI ON NUKKUNUT TARPEEKSI, KUN

- hän herää aamulla virkeänä
- aamupala maistaa
- hän on iltapäivälläkin virkeä
- hän voi kaikin puolin hyvin.

## MIKÄ AUTTAA UNEEN?

- Rauhoita iltahetki.
- Anna aikaa lapselle ja yhteisille iltatoimille.
- Lapsen pitää välttää rasittavia urheilusuorituksia ennen nukkumaan menoa. Rasittavan urheilusuorituksen jälkeen kuluu n. 2 kaksi tuntia palautumiseen.
- Tarjoa lapselle terveellinen ja tarpeeksi runsas mutta ei liian raskas iltapala. Liian täysi tai tyhjä vatsa vaikuttavat unensaantiin. Myös kolajuomien nauttiminen

illalla virkistää ja vaikeuttaa nukahtamista. Esim. hedelmät, marjat, vihannekset, voileipä, viili tai jugurtti ovat hyviä iltapaloja.

- Ole lapsen lähellä ennen nukkumaan menoa. Keskustelkaa päivän tapahtumista. Mitä kivaa on päivällä tapahtunut? Onko jokin asia jäänyt painamaan mieltä?
- Huolehdi, että vuodevaatteet ovat siistit, huone tuuletettu ja lämpötila sopiva. Raikkaassa huoneessa maistuu uni.
- Varmista, että lapsen sängyssä on patja, joka on sopiva kasvuikäisen selälle.
- Pidä yllä iltarutiineja ja kerro lapselle nukkumisajan kohdan lähestymisestä! Tutut asiat valmentavat lasta nukkumaan.
- Kerro lapselle, miksi nukkuminen on tärkeää ja millainen olo lapselle on seuraavana päivänä, jos hän on nukkunut huonosti.
- Sopikaa päivällä, kun lapsi on virkeä, yhteiset säännöt nukkumaan menosta: milloin syödään iltapala, menään sänkyyn ja sammutetaan valot.
- Sopikaa selvät säännöt myös viikonloppujen ja lomien varalle. Mihin asti saa valvoa arki-iltaisinkin, entä viikonloppuisin ja loma-aikana?
- Totutelkaa kesäloman lopussa hyvissä ajoin ennen koulun alkua ”koulurytmiin”.
- Sopikaa säännöt television katsomisesta, internetin käytöstä ja tietokonepelien pelaamisesta: mitä ohjelmia saa katsoa ja milloin, mitä pelejä pelata ja miten käyttää internetiä.
- Televisio tai tietokone eivät kuulu lapsen omaan huoneeseen. Hyvän yön turvaamiseksi televisio ja tietokone kannattaa sijoittaa yhteisiin tiloihin, jolloin niiden käyttöä on myös helpompi valvoa.
- Kasvukivut voivat häiritä kouluikäisen unta. Kipuja voi lieventää esim. hieromalla särkeviä jäseniä. Lämpimät villasukat saattavat helpottaa jalkojen särkyä. Lapselle voi myös antaa parasetamoli- tai ibuprofeenivalmisteita kipujen lievittämiseksi.
- Huolehdi siitä, ettei lapsen huoneeseen kantaudu meteliä, joka haittaa nukkumista. Lapsen nukahtaminen voi viivästyä, jos hän ajattelee, mitä kaikkea kivaa tapahtuu hänen nukkuessaan. Tutut ja rauhalliset kodin äänet voivat edistää nukahtamista.
- Varmista, että lapsi ei pelkää nukahtamista ja nukkumista omassa sängyssä ja huoneessa. Monet kouluikäisetkin lapset pelkäävät vielä pimeää, joten himmeä yövalaistus ja oven raolleen jättäminen voivat helpottaa oloa. Jotkut haluavat ”unikaverin” viereen turvaksi.

## APUA!

- Keskustele lähipiirisi kanssa lapsen univaikeuksista ja siitä, miten ne vaikuttavat perheenne elämään. Voit saada hyviä vinkkejä muilta vanhemmilta.
- Jos univaikeudet jatkuvat, saat apua esim. kouluterveydenhoitajalta.

Lähde: [www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus)



## Сон детей и подростков

Для детей и подростков достаточный сон и отдых важны во многих отношениях:

- Достаточный сон и отдых благоприятствуют здоровому росту и развитию ребёнка. Сон важен для мозговой деятельности, так как он делает возможным изучение нового и запоминание выученного.
- Во время сна вырабатывается гормон роста. Сон важен также и с точки зрения эмоционального развития ребёнка, так как во сне ребёнок разбирается со сложными вопросами и своими страхами.
- Хороший сон способствует креативности ребёнка, влияет на способность концентрироваться и на настроение. Хорошо выспавшийся ребёнок бодрый и у него есть силы играть и участвовать в школьных делах. Сон влияет на социальную жизнь ребёнка и его самооценку.
- Хороший ночной сон уменьшает риск несчастных случаев, так как у бодрого ребёнка наблюдательность лучше, чем у усталого.
- Бодрый ребёнок утром с аппетитом съедает здоровый завтрак. Усталому ребёнку хочется больше есть лакомства, вызывающие полноту. Недостаток сна со временем может проявляться даже в увеличении веса ребёнка.

- Сон укрепляет иммунитет ребёнка и способствует выздоровлению после болезни.

### Ответственность родителей за достаточный сон ребёнка

Задача родителей заключается в том, чтобы ребёнок достаточно и хорошо спал. Забота о сне ребёнка является проявлением любви и заботы. Эту задачу не всегда легко решить. Временные трудности со сном на разных этапах развития ребёнка - довольно обычное и знакомое многим семьям с детьми явление.

Образцом для детей в отношении сна служат сами родители. Если у ребёнка имеются трудности со сном, было бы хорошо рассмотреть, как организован сон и домашние дела всех членов семьи. В настоящее время спешка часто считается мерилем важности человека, при этом значение сна легко занижается. Быстрый темп жизни может повлиять на выработку плохих привычек ребёнка касательно сна.

Затихание жизни всей семьи к вечеру, общие, спокойные вечерние занятия создают основу для хорошего, спокойного ночного сна.

## Сон школьника

Ребёнок младшего школьного возраста должен спать примерно 10 часов в сутки. О достаточности сна лучше говорить не количество часов, а то, что ребёнок просыпается утром бодрым и в хорошем настроении.

Во многих семьях, вероятно, ведутся весьма напряжённые дискуссии о времени укладывания спать. Родители должны вести себя целенаправленно и последовательно в вопросах, касающихся сна ребёнка. Дома следовало бы придерживаться совместно оговорённых правил.

Однако установление границ и их соблюдение находится на ответственности родителей. Установление границ и забота о регулярном режиме является проявлением любви к ребёнку.

Регулярный режим дня создаёт основу для хорошего сна. Основой чёткого режима дня является регулярный и достаточный ночной сон, моменты общего приёма пищи в семье, школа и занятия в кружках. Программа дня включает в себя прогулки и

физкультурные занятия, а также общение с друзьями. Вовремя сделанный вечером переход к спокойным занятиям перед укладыванием спать помогает обеспечить спокойный ночной сон.

Если ребёнок придерживается регулярного режима также и выходные дни, в будние дни ему легче просыпаться. В выходные дни время укладывания спать и время пробуждения не должны сильно отличаться от будничного ритма. Уже двухчасовое отклонение от режима дня считается большим.

### НЕДОСТАТОК СНА

- Слишком большой недостаток сна влияет на учёбу и память. Усталый ребёнок не может сосредоточиться. Плохой ночной сон влияет также на способность делать выводы.
- Недостаток сна влияет и на креативность. Плохой ночной сон ведёт ребёнка к принятию заранее известных решений и затрудняет творческий подход.



- Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому недостаток сна может повлиять на процесс роста ребёнка.
- В состоянии усталости растёт риск несчастных случаев.
- Недостаток сна может повлиять на эмоциональную жизнь ребёнка. Усталость может проявляться в беспокойстве, смене настроений, раздражительности или вспыльчивости. Ребёнок, ведущий себя таким образом, легко подвергается критике, что приводит далее к занижению самооценки.
- Недостаток сна может иметь прямое влияние на физическое здоровье ребёнка. Недостаточный ночной сон может вызвать у него головную боль и головокружение. Недостаточный сон ослабляет иммунитет ребёнка, и он становится более восприимчивым к инфекционным заболеваниям.
- Расскажите ребёнку, почему важен сон и какое у него будет состояние на следующий день, если он плохо поспит.
- Договоритесь днём, пока ребёнок бодрый, об общих правилах укладывания спать: когда будет ужин, когда надо лечь в кровать и погасить свет.
- Договоритесь о чётких правилах также в выходные дни и во время каникул. До какого времени можно бодрствовать в будние вечера, во время выходных и каникул?
- Начинать достаточно заблаговременно в конце летних каникул привыкание к «школьному ритму».
- Договоритесь о правилах просмотра телепередач, пользования интернетом и игры на компьютере: какие программы можно смотреть и когда, в какие игры играть и как пользоваться интернетом.

## РЕБЁНОК ВЫСПАЛСЯ, ЕСЛИ ОН

- просыпается утром бодрым
- с аппетитом завтракает
- бодрый и во второй половине дня
- чувствует себя хорошо во всех отношениях.

## ЧТО ПОМОЖЕТ СНУ?

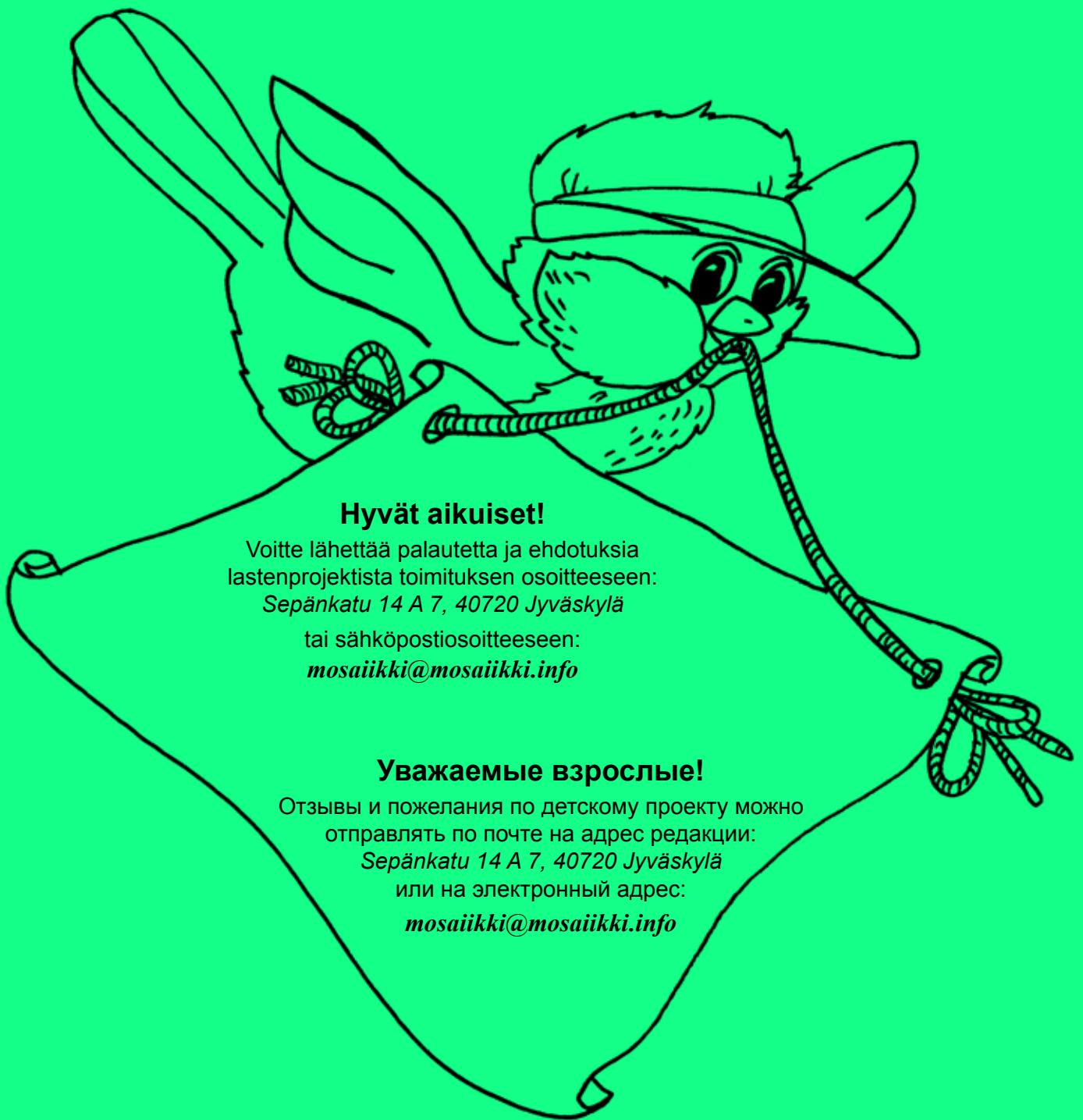
- Спокойные занятия вечером.
- Выделите вечером время ребёнку и общим занятиям.
- Ребёнок должен избегать утомительных спортивных упражнений перед сном. После напряжённых спортивных занятий требуется около 2 часов для восстановления.
- Предложите ребёнку здоровый и достаточно обильный, но не слишком тяжёлый ужин. Слишком переполненный или пустой желудок влияет на засыпание. Употребление колы приводит к чрезмерному возбуждению и затрудняет засыпание. Для ужина хороши, например, фрукты, ягоды, овощи, бутерброды, простокваша или йогурт.
- Находитесь рядом с ребёнком перед укладыванием спать. Поговорите о событиях дня. Что интересного произошло днём? Беспокоит ли его что-то?
- Позаботьтесь о том, чтобы постельное бельё было чистым, комната проветрена и температура воздуха комфортная. В свежей комнате приятно спать.
- Убедитесь, что матрас детской кровати подходит для спины растущего ребёнка.
- Соблюдайте ежевечерние ритуалы и говорите ребёнку о приближении момента укладываться спать! Привычные дела подготавливают ребёнка ко сну.

- Телевизор и компьютер не должны находиться в комнате ребёнка. Для обеспечения хорошего сна телевизор и компьютер стоит размещать в общей комнате, так как при этом легче контролировать их использование.
- Ночной сон школьника могут нарушать боли, связанные с ростом. Боль можно смягчить, например, массируя болезненные конечности. Боль в ногах могут облегчить тёплые носки. Для ослабления боли ребёнку можно дать препараты парацетамола или ибупрофена.
- Позаботьтесь о том, чтобы в комнату ребёнка не доносился шум, который мешает спать. Засыпание ребёнка может затянуться, если он думает о том, сколько всего интересного происходит, пока он спит. Знакомые и спокойные домашние звуки могут содействовать засыпанию.
- Убедитесь в том, что ребёнок не боится засыпания и сна в своей кровати и комнате. Многие дети даже школьного возраста ещё боятся темноты, поэтому приглушённое ночное освещение или неплотно закрытая дверь могут облегчить засыпание. Некоторые дети для чувства безопасности хотят иметь рядом «ночного друга».

## ПОМОГИТЕ!

- Поговорите в близком кругу о трудностях со сном ребёнка и о том, как они влияют на жизнь семьи. Можете получить хорошие советы от других родителей.
- Если трудности со сном продолжают, помощь можно получить, например, у школьной медсестры.

Источник: [www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitsemus/uni/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/)



### **Hyvät aikuiset!**

Voitte lähettää palautetta ja ehdotuksia  
lastenprojektista toimituksen osoitteeseen:

*Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä*

tai sähköpostiosoitteeseen:

*[mosaiikki@mosaiikki.info](mailto:mosaiikki@mosaiikki.info)*

### **Уважаемые взрослые!**

Отзывы и пожелания по детскому проекту можно  
отправлять по почте на адрес редакции:

*Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä*

или на электронный адрес:

*[mosaiikki@mosaiikki.info](mailto:mosaiikki@mosaiikki.info)*