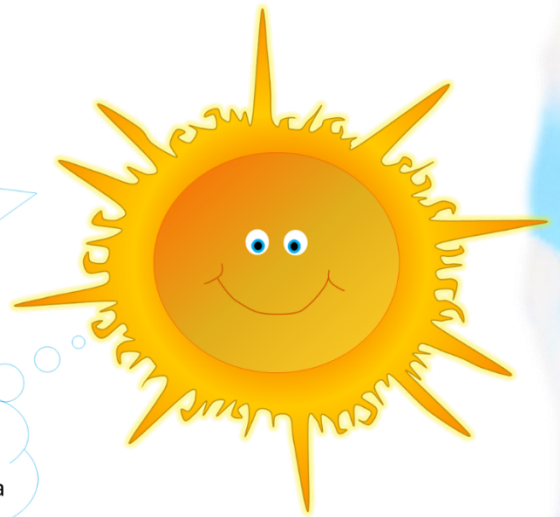


# Huhtikuu: Vaikeuksista voittoon!

## Vaikeuksista voittoon!

- Opini ensiaputaitoja
- Tiedän, mistä saan apua
- Pohdin tapoja helpottaa omaa tai toisen oloa



### KouluKunnossa

- [Mielenterveystaidot ja arjen selviytymistaidot](#)- video
- [KouluKunnossa- yhdessä](#) materiaalista mielenterveys ja arjen selviytymistaidot- osiossa tietoa ja erilaisia harjoituksia alkaen s.22

### Turvataitokasvatus

- [Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaalit](#) on tuotettu Oulun kaupungin Turvallinen Oulu -hankkeessa. Opetusmateriaalit (eskarit, 1-2lk, 3-4 lk, 5-6lk jne..) toimivat opettajien ja muiden kasvatusalan ammattilaisten kasvatustyötä tukevana pedagogisena apuvälineenä. Niiden avulla voidaan toteuttaa laadukasta tunne- ja turvataitokasvatusta ja ehkäistä lapsiin kohdistuvaa kiusaamista, häirintää ja väkivaltaa.

### OPH

- [Toimi näin kiusaamistilanteessa](#)- juliste oppilaille
- [Ei kaikelle väkivallalle!](#) Kiusaaminen, häirintä, syrjintä ja väkivalta vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten arjen turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Ei kaikelle väkivallalle -sivustolle on koottu tietoa, ohjeita ja työkaluja siihen, miten tällaiset teot ja tilanteet tunnistetaan, miten niitä ehkäistään ja miten niihin voidaan puuttua varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa.
- [Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa 2020](#), OPH:n julkaisu

### Valtioneuvosto

- [Väkivallaton lapsuus: Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan annaltaehkäisystä vuosina 2020- 2025](#). Suunnitelman tavoitteena on ehkäistä 0–17 vuotiaisiin lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa erilaisissa kasvu- ja toimintaympäristöissä. Suunnitelmassa käsitellään lapsen oikeuksia, osallisuutta, väkivallalta suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä sekä sen seurauksia. Tavoitteena on parantaa lapsiuhrin asemaa nykyisissä palvelu-, hoito- ja rikosjärjestelmissä huomioiden myös ne lapset, jotka ovat riskissä päätyä käyttämään tai ovat jo käyttäneet väkivaltaa.

## Mieli

- [Mielenterveyden käsi-](#) juliste
- [Turvaverkko- juliste](#) Yksi mielenterveyttä vahvistavista taidoista on tehdä näkyväksi itselle tärkeät henkilöt ja eri tahot, joiden puoleen voimme kääntyä elämän eri vaiheissa. Varmistetaan, että jokaisella lapsella on joku, jonka puoleen kääntyä apua tarvitessaan.
- [Turvaverkkoni-](#) , [voimavarojen viirit-](#) ja [turvaa ja tukea-](#) tehtävä hyvän mielen treenivihkosta
- [Millainen selviytyjä olen?](#) Juliste auttaa pohtimaan omia selviytymiskeinoja elämään kuuluviin huolissa ja murheissa tai kriiseissä. Ajatuksena on, että omia selviytymiskeinoja voi ja kannattaa aina vahvistaa.
- Animaatio: [Mielenterveyttä voi vahvistaa](#)
- [Mitä sinulle kuuluu?](#)- korttien avulla voi keskustella mielenterveyttä vahvistavista asioista ja pohtia mistä voi saada apua (kirjoitustaitoisille)

## Valtakunnalliset chat- ja puhelinpalvelut

- [MLL- Lasten ja nuorten puhelin](#) päivystää numerossa 116 111 (puhelu on maksuton). Ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20.
- [MLL- Vanhempainpuhelin](#) päivystää numerossa 0800 92277. Puhelin ja chat on tarkoitettu vanhemmille, jotka haluavat keskustella mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta.
- [Väestöliiton poikien puhelin](#) päivystää numerossa 0800 94884 arkisin klo 13-18. Chat ma-to klo 13.18, pe klo 13-15.
- [Mieli ry:n Kriisipuhelin](#) tarjoaa keskusteluapua kriisiin. Kriisipuhelin päivystää 24 vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111.
- [MLL- Nuorten netti](#) -sivuston chat on auki su- ke klo 17-20.

## Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

- [Ohjausta ja neuvontaa lapsiperheille](#) -Mietityttääkö, huolestuttaako vai tunnetko itsesi neuvottomaksi? Perheiden uusi apu- ja neuvontapalvelu lapsiperheille avautui maaliskuussa 2024.

## Koulukuraattori Ulla

[Koulukuraattori](#) on oppilaita, kouluja ja koteja varten. Koulukuraattorilta saa apua, jos lapsella tai nuorella on pulmia koulunkäynnissä, kaverisuhteissa tai hänen elämässään tapahtuu suuria muutoksia. Tukea voi hakea myös omaan elämään liittyvissä muissa kehitykseen ja kasvuun liittyvissä asioissa.

## Kouluterveydenhoitaja Jenny

[Kouluterveydenhuolto](#) on ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on turvata mahdollisimman terve kasvu ja kehitys kaikille lapsille ja nuorille, edistää terveitä elämäntapoja sekä luoda perusta terveelle aikuisuudelle. Kouluterveydenhoitaja Jennyn voi olla yhteydessä, jos jokin asia lapsen terveydessä huolettaa.

## Terveyskirjasto

- [Ensiapuoppaassa](#) Ensiapuoppaasta löytyy ohjeet toiminnasta tavallisimmista onnettomuus- ja hätätilanteissa sekä tapaturmien hoidossa.

## Nouhätä.fi

- [Nouhätä- sivustolla](#) on kattavasti tietoa ja videoita paloturvallisuudesta, tapaturmista, onnettomuuksista, liikenteestä ym.

## Väestöliitto

- Sivulla kattavasti tietoa [turvataidoista](#), [digiturvataidoista](#) ja [groomingista](#), sekä [häirinnän ennaltaehkäisystä](#) (pisarapuuttumisen malli)
- [Turvataitojulist](#)e Tutustu neljään tärkeään lapsen turvataitoon ja opeta ne lapsille. Samalla lapsi oppii ikään kuuluvat tiedot, taidot ja myönteisen asenteen kehoon.
- [Turvataitotilanteet](#)- tehtävä

## THL

- [Tunne- ja turvataitoja lapsille](#)- opas

## Pelastustieto

- Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen henkilöstö on yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston opettajaopiskelija **Hanne Kirjavaisen** kanssa tuottanut [lapsille ja nuorille suunnatut videot](#), joissa lapset opettavat ensiaputaitoja.

## Lasten uutiset

- [12- vuotias Minea opetteli kaksi tärkeää ensiaputaitoa](#)

## Punainen risti

- [Ensiapuohjeita](#)
- [Materiaalia lasten ja nuorten ensiapuopetukseen](#)

## Omaperhe.fi- sivusto

- [Omaperhe.fi](#)- sivustolta saat tietoa lapsiperheen elämästä aina raskausajasta lapsen syntymään ja kasvuun täysi-ikäiseksi saakka. Löydät myös apua perheiden ongelmiin ja tietoa alueesi palveluista perheille

## Hyvä kysymys- Kun elämä askarruttaa- sivustolta lisää lauluja (osa väestöliiton tuotantoa)

- [Turvataitolaulu](#) lapsille. Vanhaan kunnon "Tuiki tuiki tähtönen" -lastenlauluun on nyt tehty uudet sanat. Laulun avulla voi opetella neljä tärkeää turvataitoa.
- [Hyvän hyrinää- laulu](#) . Arvostava kosketus vahvistaa lapsen kehoitsetuntoa. Laulun johdattelmana lapset oppivat tunnistamaan milloin ja minkälainen kosketus tuntuu hyvältä. Tämä voi vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja opettaa kehon rajat. Se voi myös suojata, jos he kohtaavat tilanteita, missä kosketus ei tunnu hyvältä. Tästä voit ladata laulun [sanat, nuotit ja ohjeet](#)
- [Tunne kehosi-](#) laulu. [Sanat, nuotit ja ohjeet](#) . Video ei auennut, ainakaan minulle. Jokaisella on oma ihana keho. Lapsikin haluaa oppia tuntemaan oman kehonsa joka kolkan. On tärkeä tietää myös omista oikeuksistaan. Jokainen saa itse määrätä omasta kehostaan.