

VIHTI

MEIDÄN PERHEEN VIHTI

SISÄLLYS

03
Lukijalle

04-05
Vinkit lukemisen lisäämiseen

06-08
Digiaikasuositukset 0-13-vuotiaille

09
Kotiintuloaikasuositukset

10-12
Avoin keskustelu kannattaa – myös päihteistä

13
Koulu Personal Trainer -palvelu ja perheliikuntaneuvonta

14-15
Hobby Hour – maksuton harrastustoiminta

16-17
Nuorisopalvelut

18-19
SOS-Lapsikylän toiminnot Vihdissä

LUKIJALLE

Hyvinvointimme rakentuu turvallisen arjen säikeistä – lämpimistä kohtaamisista, mukavista harrastuksista ja voimaa antavista rutiineista. Turvallinen arki kantaa silloinkin, kun elämässä tapahtuu yllättäviä muutoksia.

Näiltä sivuilta löydät kansallisia suosituksia digilaitteiden käyttöön sekä kunnan asettamat uudet kotiintulosuositukset eri-ikäisille lapsille. Lisäksi voit tutustua lukemisen hyötyihin sekä kunnan tarjoamiin maksuttomiin palveluihin lapsille ja nuorille.

Me Vihdin kunnassa haluamme tarjota perheille parasta mahdollista arkea. Lasten ja nuorten arki rakentuu paljon varhaiskasvatuksessa ja koulussa, mutta vielä sitäkin enemmän kodeissa. Tämä kirjanen on tehty koteihin, lasten ja perheiden tukemista ajatellen.

Hyviä lukuhetkiä toivottaa
Vihdin kunnan sivistys- ja hyvinvointipalvelut

Tiesitkö, että lukutaidon kannalta varhaiset ikävuodet ovat tärkeitä?

Lukutaito mielletään usein kouluikään liittyväksi taidoksi. Tutkimuksissa on kuitenkin voitu osoittaa, että jo 0–2-vuotiaan kanssa kirjojen äärellä vietetty aktiiviinen aika vaikuttaa oppimistuloksiin ja erityisesti lukemisen ymmärtämiseen jopa 15 ikävuoteen saakka.

Aivot kehittyvät ensimmäisinä ikävuosina. Tällöin aivoista karsiutuvat ne hermoyhteydet, joita ei käytetä.
Siksi varhaisessa vaiheessa lapsen kanssa loruttelulla, kirjojen äärellä olemisella ja varhaisella vuorovaikutuksella on merkitystä.

LUKEMINEN EDISTÄÄ MONIA TAITOJA

Lukemisessa rinnakkain kulkevat lukemisen myönteiset kokemukset ja sen merkityksen näkyväksi tukeminen.



Lukijaksi ei synnytä. Lukijaksi opitaan ja kasvetaan.

Jo 15 minuuttia päivässä kotona lukemista tukee ja kehittää myös muita tärkeitä taitoja, kuten

- keskittymiskykyä
- vireystilan säätelyä
- pitkäjänteisyyttä
- resilienssiä
- havainnointikykyä
- toisen asemaan asettumista
- lukemisen ymmärtämistä
- sanavaraston karttumista
- tunteiden sanoittamista ja peilaamista

TEE LUKEMINEN NÄKYVÄKSI

Lapsen on tärkeää nähdä ympärillään lukevia aikuisia, jotka myös nauttivat lukemisesta.

Tunnekokemukset ovat keskeinen tekijä kaiken oppimisen taustalla.

Lukutaidon oppiminen jatkuu myös ns. opitun ensitaidon eli mekaanisen lukutaidon jälkeen.

Taitavaksi ja tekstin laatua arvioivaksi sujuvaksi lukijaksi kehittyminen edellyttää paljon harjoittelua ja toistoja.

Kirjasto on kaikkien ja kaikenikäisten paikka! Hyödynnä Vihdin kirjaston lukulistoja:



Tutkimukset osoittavat, että lapsilta puuttuu malleja lukemisesta ja lukemisesta nauttimisesta.

Näin tuet myönteistä suhdetta lukemiseen:

- Huolehdi, että arjessa on aikaa ja tilaa lukemiselle.
- Huolehdi, että lapselle on tarjolla sopivaa ja kiinnostavaa luettavaa.
- Osoita mielenkiintoa lukemista kohtaan.
- Lue lapselle ääneen.
- Lue lapselle, lapsen kanssa ja lapsen nähden.
- Käy lapsen kanssa kirjastossa.
- Ole läsnä – vältä ruutujen käyttämistä lukemisen äärellä.

Kirjan kuunteleminen aktivoi eri aivoalueita kuin lukeminen.

Lukemisen oppiminen edellyttää lukemista.

Lähteet:
Aerila, 2025; Heikkilä 2022; La Rosa 2023; Torppa 2020; PIRLS 2021; PISA 2025;

@Nina Ålander, Vihdin kirjasto

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut kansalliset digiaikasuositukset 0–13-vuotiaille lapsille. Suositusten tavoitteena on tukea lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille.

Digitaalisten laitteiden käytön suositukset koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske läksyjen tekoa tai muita kouluun liittyviä tehtäviä, joista koulu ohjeistaa erikseen.

DIGIAIKA-SUOSITUKSET 0–13-VUOTIAILLE

Alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa lainkaan.

2–10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.

11–13-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään kaksi tuntia päivässä.

6–13-vuotiaille ei suositella älypuhelinta.



RUUTUJEN KÄYTTÖ ARJESSA

Sopivaa sisältöä lapsille:

- **Yhteydenpito läheisiin**
- **Oppimista, lukemista, liikkumista ja luovuutta tukevat sovellukset**
- **Kuvien, videoiden ja tekstien tekeminen**
- **Terveyttä ja hyvinvointia tukevat sovellukset**
- **Viihde ja pelit ikärajojen mukaisesti**

Digitaalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla lapselle sopivaa, iloa tuottavaa sekä oppimista, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.

Ruudun katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Satunnaisesti laitteita voidaan käyttää enemmän esimerkiksi perheen yhteiseen elokuvien katseluun tai pelaamiseen ystävien kanssa.

Ruutujen katsomista ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tyynnyttämiseen.



VANHEMMAN ROOLI DIGIARJESSA

Vanhemman oma digitaalisten laitteiden käyttö toimii esimerkkinä ja mallina lapselle.

Leikki, keskustelu ja ruokailu ilman ruutuja vahvistavat vuorovaikutusta ja tukevat lapsen kehitystä.

Yhdessä tekeminen on vanhemmille hyvä keino ymmärtää ja valvoa lapsen digitaalista ympäristöä.

HAITALLISET JA SOPIMATTOMAT SISÄLLÖT

Sosiaalisen median, digitaalisten pelien, televisio-ohjelmien, elokuvien ja tekoälysovellusten ikärajoja tulee noudattaa.

Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita, kuten Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Jodel ja YouTube.

Lapsi ei saa käyttää eikä altistua sisällöille tai sovelluksille, jotka sisältävät hänen kehitykselleen haitallista sisältöä, kuten päihteiden väärinkäyttöä, väkivaltaa, ahdistavaa tai seksuaalista sisältöä.

Lähde: THL 2026

KOTIINTULOAIKA-SUOSITUKSET

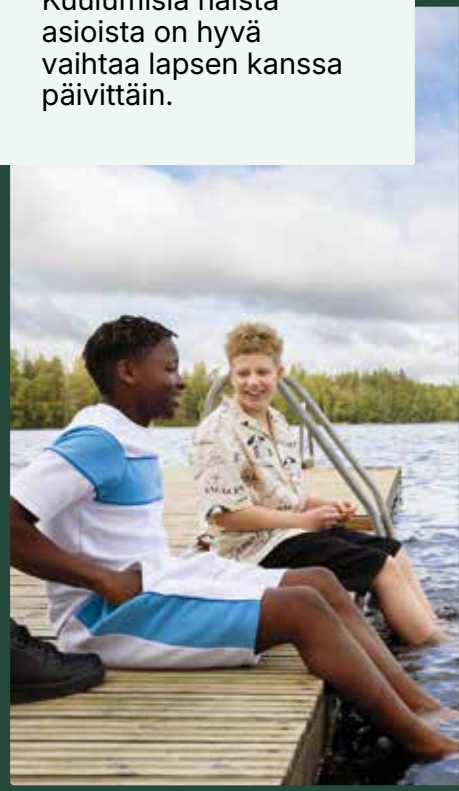
Vihdissä on otettu käyttöön lasten ja nuorten kotiintuloaikasuositukset.

Suositellut kotiintuloajat vaihtelevat lapsen iän ja viikonpäivän mukaan:

- Alakoululaisten kotiintuloaikasuositus on arkisin klo 19.30 sekä perjantaisin ja lauantaisin klo 21.00 mennessä.
- 7.–8.-luokkalaisten kotiintuloajat ovat arkisin klo 20.00 sekä perjantaisin ja lauantaisin klo 22.00.
- 9.-luokkalaisille ja alle 18-vuotiaille kotiintuloajat ovat klo 21.00 arkisin sekä perjantaisin ja lauantaisin klo 23.00.
- **Sunnuntaisin käytetään arkipäivien kotiintuloaikaa.**

Kotiintuloaikojen lisäksi on tärkeää tietää, missä ja kenen kanssa lapsi tai nuori viettää aikaa.

Kuulumisia näistä asioista on hyvä vaihtaa lapsen kanssa päivittäin.



Suositukset ovat yleisen tason ohjenuora, ja niitä täytyy soveltaa perheen kokonaistilanne ja arjen menot huomioiden – kuten ravitsemus- tai liikuntasuosituksiakin. Vanhemmalla on ensisijainen vastuu lapsen hoidosta ja kasvatuksesta sekä tilanteeseen sopivien kotiintuloaikojen asettamisesta.

AVOIN KESKUSTELU KANNATTAA – MYÖS PÄIHTEISTÄ

Lapsen on helpompi kertoa ajatuksistaan, kun hän tietää, että vanhemmat kuuntelevat ja ovat kiinnostuneita.

Avoimen keskusteluyhteyden syntyminen vaatii yhteistä aikaa arjen keskellä – vaikka ruokapöydässä tai automatkoilla. Rauhallisena pysyminen vaikeissakin keskusteluissa luo luottamusta.

Suomessa lain mukaan alle 18-vuotiaat ovat lapsia. Lasten päihteiden hallussapito, käyttö ja heille välittäminen on laitonta.

KOULUTERVEYSKYSELYN (2025) MUKAAN VIHDISSÄ...

... 17 % yläkouluikäisistä kertoo käyttävänsä nykyisin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja. Lukiossa vastaava luku on 18 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa 47 %.

... tupakan suosio laskee, mutta sähkösavukkeen (vape) ja nikotiinipussien suosio on nousussa.

... rahapelien viikoittainen pelaaminen on hieman yleistynyt; rahapelejä pelaa viikoittain 5–11 % nuorista.

...nuorten humalajuominen on vähentynyt. Silti 7 % yläkouluikäisistä, 12 % lukiolaisista ja 23 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista kertoo olevansa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa.

... laittomia huumeita on kokeillut yläkouluikäisistä 9 %, lukiolaisista 10 % ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 17 %.

Kun perheen arjessa on tapana keskustella muutenkin, myös päihteistä keskusteleminen sujuu luontevasti.



Vinkkejä päihdeaiheen käsittelyyn

Voi olla vaikeaa tietää, miten paljon tietoa tai uskomuksia lapselle tai nuorelle on kertynyt päihteisiin liittyen esimerkiksi kavereiden tai sosiaalisen median kautta. Siksi nuoren päihdetietämykseen on hyvä suhtautua mieluummin kiinnostuneesti kuin oletuksia tehden.

Vältä kauhistelua ja toisaalta päihteiden ihannointia. Lapsia ja nuoria yhdistää usein uteliaisuus. Kannattaa puhua päihteistä neutraalisti ja suoraan sekä vastata lasten kysymyksiin.

Jos lapsesi tai nuoresi jää kiinni päihteiden käytöstä, voit ilmaista pettymyksesi. Pyri välttämään ylireagointia ja vie keskustelua kohti tulevaa. Mitä tästä seuraa, ja miten vastaava vältetään jatkossa?

Faktoja voi etsiä yhdessä luotettavista lähteistä, kuten EHYT Ry:n sivuilta:

Voit ottaa päihteet puheeksi esimerkiksi näin:

"Onko sinulle tarjottu koskaan kannabista, tai oletko kokeillut sitä?"

"Nykyään nuoret juovat vähemmän alkoholia kuin ennen. Mitä ajattelet siitä, että Suomessa alkoholia saa juoda vasta täysi-ikäisenä?"

"Olen kuullut, että nikotiinipussien käyttö on yleistynyt. Mitä ajattelet siitä?"

"Löysin nikotiinipussirasian, kun laitoin takkisi pyykkiin. Se oli ikävä yllätys. Istutaan alas, ja kerro minulle, miksi olet päätynyt tähän ratkaisuun?"

"Miten päihteet näkyvät sinun arjessasi tai kaveripiirissäsi?"

"Mikä sinun mielestäsi olisi oikeudenmukainen ratkaisu tähän?"

KOULU PERSONAL TRAINER

Koulu PT -palvelu tarjoaa henkilökohtaista liikuntaneuvontaa yläkouluikäisille oppilaille.

Koulu PT -palvelun kautta pyritään löytämään nuorelle mielekäs liikkumisen muoto tutustumalla paikallisiin harrastusmahdollisuuksiin.

Tapaamiset voidaan järjestää koulupäivän aikana tai sen jälkeen, ja niihin voi tulla yksin tai kaverin kanssa



Palveluihin liittyvät yhteystiedot ja lisätiedot löydät QR-koodin kautta:

PERHELIIKUNTA-NEUVONTA

Vihdin kunnalla on maksuton perheiden liikuntaneuvontapalvelu, joka auttaa perheitä löytämään tapoja liikkua yhdessä ja nauttia aktiivisesta arjesta. Palvelu on suunnattu perheille, joissa on alakouluikäisiä lapsia.

Vihdissä toteutetaan vuosittain valtakunnalliset Move!-mittaukset 5. ja 8. luokan oppilaille. Elo–syyskuussa 2025 toteutettujen mittausten mukaan noin 37 % vihtiläisistä 5.-luokkalaisista ja 40 % 8.-luokkalaisista tarvitsee lisää tukea fyysisen toimintakyvyn vahvistamiseen.

HOBBY HOUR –HARRASTUSTOIMINTA



Vihtiläisille peruskoulun oppilaille maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän jälkeen

Tarjolla on lähes 80 monipuolista harrastusryhmää, joissa voi osallistua liikuntaan, luovaan tekemiseen, peleihin, musiikkiin, mediatoimintaan, luontotoimintaan ja paljon muuhun.

Harrastuksissa tärkeintä ovat mukava yhdessäolo, uudet kaverit ja mahdollisuus löytää mieleinen tapa viettää vapaa-aikaa turvallisessa ympäristössä. Toiminta tukee hyvinvointia ja auttaa vähentämään yksinäisyyttä.

Voit jättää harrastustoiveita sähköisellä lomakkeella:

Toimintaa rahoitetaan opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä Harrastamisen Suomen mallin valtionavustuksella sekä Opetushallituksen myöntämällä koulukerhotoiminnan valtionavustuksella.

Harrastuksiin ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kunnan harrastuksiin tapahtuu porrastetusti. Ilmoittautumisajoista tiedotetaan Vihdin kunnan verkkosivuilla, Wilman kautta sekä sosiaalisen median kanavissa.

Etelä-Nummelan, Kuoppanummen, Nummelan, Nummelanharjun, Vichtis svenska skolan ja Vihdin kirkonkylän koulujen harrastuksiin ilmoittaudutaan elo–syyskuun vaihteessa. Muiden kunnan peruskoulujen harrastuksiin ilmoittaudutaan edeltävän lukuvuoden keväällä, toukokuun lopussa.



Kuljetukset koulukuljetusoppilaille

Suuresta osasta ryhmiä järjestetään koulukuljetus-oppilaille koulukuljetus harrastuksen jälkeen.

Harrastussivulle on merkitty erikseen ne harrastukset, joissa kuljetus on tarjolla. Tunnistat ne seuraavista merkeistä:

"harrastuskuljetus"
#Koulukuljetus järjestetään

Lisätietoa Hobby Hour -toiminnasta löydät kunnan sivuilta

...sekä kunnan Harrastushaku-palvelusta

NUORISO-PALVELUT

Vihdissä on kolme nuorisotilaa: Nummelassa, Vihdin kirkonkylällä sekä Otalammella...

LISÄÄ TARKEMPAA TIETOA VIHDIN NUORISOPALVELUIDEN TOIMINNASTA LÖYDÄT
www.vihti.fi/nuoriso



...ja tietenkin liikkuva nuorisotila Pontus

Nuori voi kutsua Pontuksen haluamaansa paikkaan somessa tai puhelimella.

Nuorisotilat ovat turvallisia ja päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joissa nuorisotyön ammattilaiset kohtaavat nuoria.

Nuorisotiloille voi tulla viettämään aikaa kavereiden kanssa – pelaillen tai vain oleskellen.

Etsivä nuorisotyö Vimma

Vimman etsivän nuorisotyön palvelut on suunnattu kaikille vihtiläisille 15–29-vuotiaille. Työntekijät ohjaavat ja tukevat nuorta eri elämäntilanteissa nuoren omien tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti, kuten esimerkiksi opiskeluun, työelämään tai toimeentuloon liittyvissä kysymyksissä. Vimmassa tehdään nuoren asioissa paljon yhteistyötä eri palveluiden kanssa.

Koulu- ja oppilaitosnuorisotyötä tehdään joka puolella Vihtiä

Vihdissä koulu- ja oppilaitosnuorisotyötä toteuttavat nuoriso-ohjaajat ja erityisnuorisotyöntekijät yhdessä koulujen henkilökunnan kanssa. Siihen voi sisältyä esimerkiksi teemallisia oppitunteja, välituntitoimintaa ja yhdessä järjestettyjä tapahtumia.



Lue lisää palveluista nuorisotyön perussuunnitelmasta:

Ota seurantaan myös sometilimme:

@nuortenvihti

Vihdin nuorisopalvelut - Nuorten Vihti

nuorten.vihti



Mummun ja vaarin tupa
Lapsiperheille Nummelassa

Tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja varaisovanhemmille

Mitä tuvalla tehdään?

Tuvalla leikitään ja pelaillaan yhdessä, ja lapsiperheille valmistetaan arki-illan helpotukseksi lämmin ruoka. Tupa mahdollistaa perheille yhteisen ajanvieton, jossa ovat seurana varamummut sekä -vaarit. Paikalla on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä.

Missä ja milloin pääsen tuvalle?

Etelä-Nummelan koulu, ETNU:n asukaskeittiö
Naarapajuntie 19, OVI A3

Keskiviikkoisin, kerran kuukaudessa klo 16.30–19.00
12.8.; 9.9.; 7.10.; 11.11.; 9.12.

Miten ilmoittaudun tuvalle?

Laita viesti tai soita: 044 035 0273 (Nina)

SOS LAPSIKYLÄ

Euroopan unionin osarahoittama

Älä jää yksin!

Perhekumppani® tukenasi

Lohjan, Vihdin ja Karkkilan alueilla

Tuntuuko lapsiperhearki raskaalta tai yksinäiseltä?

Puuttuvatko tukijoukot?

Tarvitsetko rinnallakulkijaa vanhemmuuteen, arkeen tai lapsen hyvinvointiin liittyvissä asioissa?

Muutetaan arkea kuormittavia ja hyvinvointia estäviä asioita yhdessä ennen kuin ne muuttuvat suuremmiksi.
Palvelu on maksuton ja tarkoitettu 0-12-vuotiaiden lasten perheille.

Voit soittaa tai laittaa viestiä niin olen yhteydessä sinuun!

Perhekumppani
Nina Kanervo
044 035 0273
nina.kanervo@sos-lapsikyla.fi

Voit myös täyttää QR-koodin takaa löytyvän yhteydenottolomakkeen

Euroopan unionin osarahoittama

SOS LAPSIKYLÄ

Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä/ Digi- ja Väestötietovirasto.
Tietoja ei ole luovutettu kirjeen lähettäjän haltuun.
Tietojen tekninen toimitus: Posti Jakelu Oy, PL 1, 00011 POSTI

Piditkö “Meidän perheen Vihti” -julkaisusta? Löysitkö parannettavaa? Anna pikapalaute ja vaikuta!