



Yhteystiedot

Materiaali

sydankauppa.fi (mm. paketit)
yhdistyskauppa.sydanliitto.fi (mm. vaatteet ja tarvikkeet)
tilaukset@sydanliitto.fi

sydanliitto.kuvat.fi (mm. kuvat ja tiedotepohjat)
salasana piirit ja yhdistykset -osioon: Sydänyhteisö1

Ohjelmavinkit ja -sisällöt

Anne Kuusisto
puh. 040 591 4222
anne.kuusisto@sydanliitto.fi

Annikka Alapappila
puh. 040 502 9091
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

Viestintä

Esa Takala
puh. 050 565 1255
esa.takala@sydanliitto.fi

Jäsenhankinta

Tiina Vuorinen
puh. 050 558 1177
tiina.vuorinen@sydanliitto.fi

Varainhankinta

Marika Kauranen
puh. 040 565 2277
marika.kauranen@sydanliitto.fi

Yhteistyössä



neuvokas
perhe



Sydänviikolla toimitaan lasten hyväksi

Ruokailo palaa lapsiperheisiin

Sydänyhdistysten toive on kuultu ja Sydänviikon 2021 lloa ruuasta -teema jatkuu. Sydänviikkoa 2022 vietetään 8.–15.5. esi- ja alakouluissa Sydänliiton sekä paikallisten sydänyhdistysten innoittamina. Sydänterveyden teemaviikko toteutetaan tänäkin vuonna yhteistyössä Sydänliiton Neuvokas perheen ja Sydänmerkin kanssa.

Käytössänne ovat jo vuoden 2021 Sydänviikolta tutuiksi tulleet materiaalit ja sisällöt, joita täydennetään myös uusilla materiaaleilla. Ruokailon lähettiläinämme toimivat jälleen esikoululaiset sekä 1. ja 2. luokkien oppilaat, jotka pääsevät kokemaan ruokailon hetkiä yhdessä opettajiensa ja sydänyhdistysten kanssa.

Viime vuosien esteiden väistyttyä yhteistyön aloittaminen esikouluryhmien sekä 1. ja 2. luokkien

opettajien kanssa on helpompaa ja vierailut ovat jälleen mahdollisia. Sydänviikko tarjoaa toistamiseen hienon mahdollisuuden toimia terveydenedistäjänä sekä varhaiskasvatuksessa että alkuopetuksessa ja sitä kautta vaikuttaa perheiden hyvinvointiin. Yhteistyö tuo yhdistyksille innostavia, sukupolvien välisiä kohtaamisia sekä väylän näkyä, kuulua ja vaikuttaa niihin, jotka rakentavat tulevaisuudessa iloisemman ja terveellisemmän ruokakulttuurin Suomea.

Vuoden takaisen Sydänviikon vinkit -lehtisen käytännön vinkit eivät ole tähän vinkkilehtiseen juurikaan muuttuneet. Sydänviikon teemapaketti tarjoaa jälleen yhdistyksille mielekästä vietävää lapsille, jolla jätämme Sydänviikosta ja yhteistyöstä myönteisen muistijäljen.

Tervetuloa mukaan!



Kuvitukset: Ulla Sainio

Sydänviikko lasten kanssa

Sydänviikkoa viettämään esikoululaisten sekä 1. ja 2. luokkalaisten kanssa

Jotta Sydänviikon viettäminen esi- ja alakouluissa onnistuisi mutkattomasti, kannattaa sen yhteisestä viettämisestä sopia viimeistään helmi-maaliskuussa. Paras tapa käynnistää yhteistyö alakoulun kanssa on ottaa yhteyttä suoraan opettajiin ja kertoa lyhyesti, mistä Sydänviikossa on kyse ja miksi sydänyhdistykseen haluaisi tulla tapaamaan esikoululaisia sekä 1. ja 2. luokan oppilaita opettajineen.

Jos esikoululaiset ovat päiväkodissa, kannattaa vastaavasti olla yhteydessä päiväkodin johtajaan ja tämän jälkeen esikoulujen opettajiin.

Yhdistykseenne vierailusta sopiminen

Sopikaa opettajien kanssa mahdollisimman tarkasti yhdistykseenne vierailun päivämäärä, ajankohta ja paikka. Vierailun kestoksi riittää hyvin 1,5 tuntia. Vierailuja voi mahdollisuuksien ja ohjelman mukaan sopia myös useammalle Sydänviikon päivälle. Ohjelmasta on hyvä sopia etukäteen ja samalla kertoa, kuinka moni sydänyhdistyksestänne olisi tulossa tapaamaan luokkaa.

Huomioikaa myös, että Sydänviikon teemapaketista löytyvä lapsien materiaali on hyvä toimittaa jo ennen Sydänviikkoa yhteistyöstä vastaavalle opettajalle. Kertokaa myös etukäteen opettajille suunnatusta Sydänviikon sähköisestä tukimateriaalista, jonka lataamisen Sydänliiton mediapankista ohjeistamme tarkemmin kevään kuluessa. On myös hyvä tiedostaa, että kouluilla on ollut mahdollisuus tilata materiaali-paketti suoraan Sydänliitolta kevään aikana. Sama materiaali on voinut myös olla heidän käytössään jo vuoden 2021 Sydänviikolla.

Sydänviikon viettäminen lasten kanssa

Sydänyhdistyksen ja lasten tapaamisen tavoitteena on luoda rento ja kaikkia piristävä yhteinen hetki Sydänviikon Iloa ruuasta -teeman äärellä. Vuorovaikutteisessa, hausassa ja varmasti naurujenkin värittämän tuokion voi rakentaa haluamallaan tavalla. Mahdollisuuksia on monia. Hetken voi käyttää esimerkiksi muuttamaan yhteiseen ruoka-aiheiseen leikkiin tai jutusteluun ruuasta sekä siihen liittyvästä ilosta parhaita ruokamuistoja ja -kokemuksia jakaen.

Sydänyhdistyksen edustajien on hyvä esitellä itsensä luokalle ja kertoa lapsille sopivalla tavalla:

- Sydänviikosta ja sen teemasta
- miksi ovat tulleet lasten luo ja mitä terveisiä on kotiin
- lyhyesti Sydänmerkistä

Miten kertoa näistä? Tuotamme yhdistyksille valmiin aineiston, jossa olemme sanoittaneet edellä mainitut asiat valmiiksi lapsille kerrottavassa muodossa. Aineisto löytyy **15.3.2022** alkaen Sydänliiton mediapankista osoitteessa sydanliitto.kuvat.fi.

Lisäksi voitte:

- tehdä lasten kanssa yhdessä Sydänviikon Iloa ruuasta -tehtävävihon tehtäviä
- leikkiä lasten kanssa
 - Leipuri Hiiva -leikkiä (ohje sivulla 7)
 - Muuttomies-leikkiä (ohje sivulla 7)
 - Ruokahaastattelu-leikkiä (ohje sivulla 7)

Sydänyhdistyksen ja lasten tapaamisen tavoitteena on luoda rento ja kaikkia piristävä yhteinen hetki Sydänviikon Iloa ruuasta -teeman äärellä.



Viestintä ja materiaalit

Yhteistyöstä ja Sydänviikosta viestiminen

Sopikaa opettajan kanssa, kenelle ja miten haluatte viestiä yhteisestä Sydänviikostanne. Teemapaketissa tulevilla julisteilla voitte jo etukäteen viestiä tulevasta teemaviikosta lapsille ja myös heidän vanhemmilleen.

Lähestykää rohkeasti paikallismediaa (lehti, radio, televisio) ja kertokaa toiminnastanne esi- tai alakoulun kanssa. Hyödyntykää yhdistyksille tekemäämme tiedotepohjaa, joka on ladattavissa mediapankistamme 15.3. alkaen.

Sosiaalisessa mediassa Sydänviikon aihetunnisteita ovat **#sydänviikko** ja **#ilooruuasta**. Mikäli haluatte julkaista kuvia lapsista, niiden ottamiselle ja käytölle on saatava etukäteen lupa. Tästä on hyvä sopia etukäteen opettajien kautta.

Viestintä lasten kautta koteihin tapahtuu Wilma-viestien kautta. Teemme opettajille valmiit viestit lähetettäväksi koteihin.

Varainhankinta

Sydänviikko on sydänyhdistyksille hyvä ajankohta tehdä varainhankintaa. Teemaa hyödyntäen se kannattaa kohdentaa erityisesti lasten vanhemmille. Sydänviikon varainhankinnan vinkit julkaistaan Yhdistyspalvelun Ajankohtaista-osiossa helmikuun alussa 2022.



Jäsenhankinta

Vaikka esi- ja alakoulutapahtumat eivät mahdollista varsinaista jäsenhankintaa, niin työnne lasten hyväksi tuo mukanaan myönteistä huomiota ja näkyvyyttä. Se voi houkutella uusia ihmisiä mukaan sydänyhdistystoimintaan. Viestikää Sydänviikon toiminnastanne aktiivisesti ja tarjotkaa rohkeasti jäsenyyttä omissa kanavissa sekä muissa kohtaamisissa.

Sydänviikon teemapaketissa materiaaleja esi- ja alakouluyhteistyöhön

Sydänviikon **teemapaketti** sisältää tarvittavat materiaalit lasten luona vierailemiseen. Paketista löytyy:

- 25 kpl tehtävivihkoja lapsille
- 25 kpl väritystehtäviä
- 4 x 25 kpl Sydänmerkin reseptikortteja
- 1 kpl Neuvokas perhe -suunnistusmateriaali
- 1 kpl Sydänviikon juliste
- 1 kpl ruokakasvatusjuliste
- 1 kpl tervehdysviesti opettajille

Sydänviikon **teemapaketti** on tarkoitettu esi- ja alakouluyhteistyöhön. Esi- ja alakouluilla on mahdollisuus tehdä pakettitilaus myös itse, mutta toivomme tilauksia ja toimituksia sydänyhdistysten kautta paikallisen yhteistyön luomiseksi. Tilaus tehdään erillisen lomakkeen kautta, johon linkki löytyy Sydänkaupasta 1.1.2022 alkaen.

Sydänviikon **teemapaketti** on maksuton. Niitä on saatavilla rajoitettu määrä.

Mikäli ette ole järjestämässä lloa ruuasta -teeman mukaista Sydänviikkoa, on Sydänviikon **näkyvyyspaketti** teille hyvä valinta. Tämä paketti on tarkoitettu sydänyhdistysten muihin Sydänviikko-tapahtumiin. Yhdistykset voivat tilata yhden paketin postikulujen hinnalla 10 €. Aiempaan tapaan voitte myös tilata lisäpaketteja maksullisina. Paketit ovat tilattavissa Sydänkaupasta 1.1.2022 alkaen, jolloin pääsette myös tutustumaan näkyvyyspaketin sisältöön ja pakettien hintoihin.

Sydänviikon paketit toimitetaan viikoilla 14–15. Mikäli paketin tilaaja ei itse ole tuolloin tavoitettavissa, ilmoittatthän henkilön tiedot (nimi, osoite, puhelinnumero), jolle paketti toimitetaan. Huomioikaa, että Posti säilyttää lähetyksiä 7 vuorokautta. Tarkistakaa paketin sisältö heti sen saavuttua.

Tehkää pakettitilauksenne viimeistään 28.2.2022.

Leikit ja tekeminen lasten kanssa

Tässä on esiteltynä neljä erilaista leikkiä ja tehtävää, joita voi vierailulla lasten kanssa tehdä joko sisällä tai ulkona. Lisäksi voitte halutessanne ehdottaa myös muita leikkejä tai tehtäviä omien ideoidenne pohjalta.

Leipuri Hiiva -laululeikki

"Työnnän pullat uuniin, vedän valmiit takaisin." Työnnetään käsillä eteen ja takaisin vartalon edessä.

"Näen piipusta, kun savu kohoaa." Tehdään toisella kädellä pyörivää liikettä ylöspäin.

"Leipuri Hiiva" Tehdään vatsakumpu käsillä.

"Hän asuu kumputiellä" Tehdään ylös-alas-liikettä käsillä vartalon edessä.

"Hän pullat, kakut leipoo siellä" Taputellaan käsiä yhteen leipomisliikkein.

"Näen piipusta, kun savu kohoaa." Tehdään toisella kädellä pyörivää liikettä ylöspäin.

Tämä laululeikki on tuttu useimmille lapsille ja aikuisille. Sen voi laulaa ensin tavallisesti. Sitten vaikka pikkuruisesti, isosti, ärtäneesti ja iloisesti erilaisin ilmein ja elein. Naurua syntyy varmasti.

Muuttomies

Tämä leikki vaatii liikkumistilaa ja onnistuu parhaiten ulkona. Jokainen tekee itselleen oman kodin piirtämällä maahan ympyrän tai merkitsemällä oman kohdan esim. kivellä tai sisällä teipinpalalla lattiaan.

Yksi leikkijä jää Muuttomieheksi ilman kotia leikkijöiden keskelle. Muut ovat omissa kodeissaan. Muuttomies huutaa esimerkiksi "Kaikki ne muuttavat, joiden kotona on jääkaappi!" ja silloin kaikki lähtevät omista kodeistaan ja koittavat löytää itselleen uuden kodin. Myös Muuttomies etsii itselleen kodin. Uudeksi Muuttomieheksi jää se, joka ei ehtinyt löytää omaa kotia.

Huutaa voi esimerkiksi "Kaikki ne muuttavat, jotka pitävät omenoista, joiden kotona syödään perunoita, joiden kotona on kuorimaveitsi jne." Kaikkien huutamisten on hyvä liittyä iloiseen ruoka-aiheisiin. Jos ryhmä on iso ja leikitään sisätiloissa, voi ryhmä jakautua kahteen ja leikkiä pienemmillä väleillä.

Ruokahaastattelu: Ruokailu ennen ja nyt

Kertokaa lapsille hausalla tavalla oman lapsuutenne ruokatarinoita ja innostakaa lapsia kertomaan omia hauskoja tarinoita ja kokemuksia ruokailustaan koulussa ja kotona. Voitte ottaa mukaan ruokailuun liittyviä vanhoja esineitä tai kuvia ja keskustella niistä yhdessä.

Keskustelua lasten kanssa voi välttää seuraavilla kysymyksillä

- Mitä ruokia syötiin ennen ja nyt?
- Mikä on lapsuutesi hauskin ruokamuisto?
- Mikä oli lempiruokasi?
- Kuka on parasta ruokaseuraa minulle?

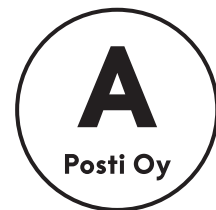
Arvaa mikä?

Arvaa mikä -leikissä piilotetaan liinan tai pyyhkeen alle hedelmä tai kasvis. Lapset tunnustelevat tai arvaavat muodosta vuorotellen, mikä hedelmä tai kasvis on kyseessä. Lapset kirjoittavat arvauksensa omalla paikalla paperille tai alkukirjaimen, jos kirjoittaminen ei vielä onnistu. Kasvikset ja hedelmät voi ostaa vierailulle mukaan tai sopia niiden hankkimisesta opettajan kanssa.

Lisää vaihtoehtoja yhdessä tekemiseen

Yhdistyspalvelun ideakorteista löytyy lisää vinkkejä yhdessä lasten kanssa tekemiseen.

Nyt olette tutustuneet Sydänviikon 2022 lloa ruuasta -teemaan ja siihen liittyviin toimintavinkkeihin. Päivittyvää tietoa Sydänviikosta saatte seuraamalla Yhdistyspalvelun Ajankohtaista-osiota. Toivomme, että innostutte viettämään Sydänviikkoa lloa ruuasta -teemalla. Hyvää Sydänviikon odotusta!



Posti Green

