Vanhemmuuden tuki
– arjen hallinta nuoren itsenäistyessä



3.12.2025

Venla Lietzen,
kotitalousasiantuntija

Tervetuloa luennolle!

Martat

- Perustettu 1899.
- Kotitalousneuvontaa antava kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia ja kotitalouden arvostusta.
- Järjestö on puoluepoliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumaton.



Martat

Luennon teemat

- Arjen hallinta
- Ruoka
- Varautuminen



Martat

Kasvava nuori itsenäistyy

- Itsenäistyminen on omaan tahtiin tapahtuva tärkeä elämänvaihe.
- Itsenäistyessä nuori harjoittelee esimerkiksi
  - Opiskelu- ja työelämää
  - Arjen hallintaa
  - Oman talouden hoitamista
  - Omista asioista vastuun ottamista
  - Sosiaalisten suhteiden hallintaa
  - Oman identiteetin rakentamista



Martat



Arjen hallinta

Martat

Sujuva arki hyvinvoinnin perustana

- Arjen hallinnalla on yhteys kehon ja mielen hyvinvointiin.
- Kun arki sujuu, riittää paremmin voimavaroja ja on helpompi keskittyä koulutukseen, työntekoon tai kuntoutukseen.
- Arki on aina tasapainoilua. Huolehtimalla arjen rutiineista vahvistetaan pärjäämistä haastavissa tilanteissa.
- Kokemukset oman arjen hallinnasta lisäävät tunnetta elämän mielekkyydestä, vahvistavat itsetuntoa sekä saavat luottamaan tulevaan.



Martat

Sujuvan arjen elementtejä

- Sujuva arki rakentuu rutiineista eli tutuista hyvinvointia tukevista elementeistä.
  - Päivärytmi
  - Ruoka ja ravitsemus
  - Kodinhoito ja asuminen
  - Oman talouden hallinta
  - Hygienia
  - Suunnitelmallisuus
  - Arkiset velvollisuudet ja asioiden hoitaminen
  - Arjen vuorovaikutustaidot

- Lue lisää: Marttojen selviytymisopas omaan kotiin.



Martat

Vinkkejä arkeen

- Tehtävälistat
- Kalenterointi
- Budjetointi sovellukseen/paperille
- Ruutuaikarajoitukset sovelluksiin, nukkuma-aikatila puhelimeen
- Ei pelkkää suorittamista. Uni, ruokailu, liikunta, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen tärkeää!



Martat

Lähiluonnosta virtaa arjen hallintaan

- Pohtikaa nuoren kanssa lähiluonnon merkitystä omaan hyvinvointiin arjessa.



Martat



Martat

Ateriarytmi osana arkirytmiä

- Säännöllinen ateriarytmi vahvistaa hyvinvointia.
  - On osa terveyttä edistäviä elintapoja.
  - Ylläpitää vireystilaa ja jaksamista.
  - Pitää verensokerin tasaisena.
  - Vahvistaa nälkä-kylläisyysviestejä.
  - Vähentää napostelua.
- Lue lisää: [Ravitsemuksen ABC (Martat.fi)]



Martat

Ateriarytmi osana arkirytmiä

- Säännölliseen ateriarytmiin on hyvä harjoitella kotona yhdessä.
- Miettikää yhdessä nuoren kanssa, mitkä asiat ateriarytmissä voivat olla haastavia ja miten ne voi ratkaista. Esimerkiksi
  - Aamupala ei maistu tai sitä ei ehdi syödä.

  →Illalla tuorepuuro tai leivät valmiiksi mukaan otettavaksi.
  - Energiajuoma korvaa välipalat.

  → Maistuvia ja ravitsevia eväitä mukaan sekä panostaminen kunnon yöuniin.
  - Samat ruuat toistuu viikosta toiseen.

  → Ruokalistasuunnittelu.



Martat

Ruokahuolto rullaamaan Marttojen materiaaleilla

- Martat.fi reseptihaku
- Issuu nuorille suunnatut materiaalit, osa selkokielisiä
  - Uusia makuja arkeen
  - Maukas arki kuuluu kaikille
  - Penninvenyttäjän keittiö
  - Salaatit ja lämpimät kasvislisäkkeet
  - Suolaiset ja makeat leivonnaiset
  - Sinä olet ässäkokki
  - Hyvää arkiruokaa
  - Arjen taitoja
  - Kotiruokaa kolikoilla



Martat



Varautuminen

Martat

Kotona varautuminen

- 72 tunnin varautumissuosituksella tarkoitetaan sitä, että jokaisessa kodissa pitäisi olla valmius selvitä itsenäisesti häiriötilanteen sattuessa ainakin kolme vuorokautta.
- Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään ja kierrätetään koko ajan.
- Kokoa mieleisesi kotivara sellaisista elintarvikkeista, joita käytät muutenkin.
- Mieti myös mitä ja miten voit tarvittaessa laittaa ruokaa sähkökatkon aikana.
- Miten voit vanhempana tukea nuoren varautumista?



Martat

Kotona varautuminen

Näitä tarvitset:

- Taskulamppu, otsalamppu, varaparistot
- Ruokaa kolmeksi päiväksi, muista myös lemmikit
- Vettä ja kannellinen ämpäri vedenhakua varten
- Patterikäyttöinen radio ja puhelimen matkalaturi
- Takka, retkikeitin tai grilli
- Omat lääkkeet, hygieniatarvikkeet ja ensiapuvälineet
- Käteistä rahaa
- Mukavaa yhteistä tekemistä ilman sähköä

- Olenko varautunut ja varautumisen taidot -listat.
- Lisätietoa varautumisesta martat.fi

Martat



Linkit materiaaleihin

- Marttojen selviytymisopas omaan kotiin: https://issuu.com/martat-lehti/docs/marttojen_selviytymisopas_issuu
- Ravitsemuksen ABC: https://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/
- Martat.fi –reseptihaku: https://www.martat.fi/reseptit/#/?search=&seasonals=&recipeClasses=&ingredients=&diets=&recipeThemes=&contentTypes=RECIPE&offset=0
- Uusia makuja arkeen: https://issuu.com/martat-lehti/docs/martat_uusia_makuja_arkeen_2024
- Maukas arki kuuluu kaikille: https://issuu.com/martat-lehti/docs/2024maukas_arki_selkokieliesite_martat_issuu
- Penninvenyttäjän keittiö: https://issuu.com/martat-lehti/docs/2022penninvenyttajan_keittio_issuu
- Lämpimät salaatit ja kasvislisäkkeet: https://issuu.com/martat-lehti/docs/selkokieliesite2021_salaatit_martat
- Suolaiset ja makeat leivonnaiset: https://issuu.com/martat-lehti/docs/selkokieliesite2021_martat_leivontab_59_
- Sinä olet ässäkokki: https://issuu.com/martat-lehti/docs/assakokki_sivuttain
- Hyvää arkiruokaa: https://issuu.com/martat-lehti/docs/hyv___arkiruokaa_-_selkokielinen_esite
- Arjen taitoja: https://issuu.com/martat-lehti/docs/200402_martat_arjentaitoja_hires_2a
- Kotiruokaa kolikoilla: https://issuu.com/martat-lehti/docs/kotiruokaakolikoilla

Martat





Martat