

# DIGIHYVINVOINTI

Vinkkejä ja tietoa digiajan arjesta perheille

## Vinkit mediasta irroittautumiseen

### ENNAKOINTI:

- Timetimer käyttöön
- Kellotaulun viisareilla konkreettisesti osoittaa aika
- 5 sormeä jäljellä, 4 sormeä jäljellä.. jne



### TAKATASKUSTA TOINEN LEIKKI

- Valmiiksi mietitty kiva toiminta helpottaa siirtymistä; Metsäretki, leipominen, askartelu ym.

### YHTEINEN RUUTUSOPIMUS

(neuvokasperhe.fi löytyy pohja) Esim ->

- ruutuajat
- ruuduttomat ruokailuhetket
- ruudut illaksi yhteiseen paikkaan pois käytöstä

## Media varhaiskasvatuksen arjessa

Oppimista, tutkimista, vuorovaikutusta, luovaa ajattelua, monilukutaitoa



Harjoitellaan, kokeillaan ja tuotetaan sisältöä yhdessä

Tukena dokumentoinnissa ja arjen havainnoinnissa

Ohjataan lapsia monipuoliseen ja turvalliseen käyttöön

## Kansalliset digisuositukset

### 6-10 VUOTIAAT

Enintään tunti päivässä. Satunnaisesti pidempään; Elokuvat ja pelit kavereiden kanssa



### 0-2 VUOTIAAT

Ei lainkaan ruutuaikaa (pl. videopuhelut, valokuvat perheen kesken sekä äänikirjat ja musiikki ilman ruudun katselua)

### 2-5 VUOTIAAT

Enintään tunti päivässä, Yhdessä aikuisen kanssa opetellen alkuun. Lapselle sopivaa hyvinvointia tukevaa sisältöä



## THL:n tutkimustuloksia liiallisen ruutuajan haittavaikutuksista

Liiallinen ruutuaika voi myös hidastaa kielellistä kehitystä



Voi lisätä keskittymisvaikeuksia ja ylivilkkauden riskiä

Voi vaikuttaa negatiivisesti unenlaatuun, sosiaalisiin taitoihin ja tunne-elämään

**Digilaitteita ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tyyntymiseen**

Digilaitteilla tarkoitetaan: tietokonetta, älykelloa, puhelinta, pelikonsolia sekä tablettia

SOPIVISTA SISÄLLÖISTÄ KESKUSTELU: Ikärajat; kaikkea ei ole tarkoitettu lapsille. Turvallisuus; yhdessä aikuisen kanssa



ARKI TASAPAINOON: Tulee löytyä myös lepo, liikkuminen, lukeminen, kaverit. Digi ei voi viedä kaikkea aikaa

OMAN TOIMINNAN SANOITTAMINEN-> Kerro lapselle, että sinun täytyy hoitaa asioita, älä katoa ruudun taakse. Aikuisen esimerkki laitteiden käytössä tärkeää!

TUNTEIDEN KÄSITTELY: Ei ohiteta vaikeita tunteita. Laitteista irroittautuminen voi ja saa harmittaa; Aikuinen tukee ja sanoittaa.