

# Media mukana lapsen arjessa

Pelätessä ja muutoin ruudun äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa tauot.

Lapsen kaverisuhteita kannattaa tukea, sillä ystävät ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä.

Yhdessä olo perheen ja kaverien kanssa

Ulkoilu

Media



Nukkuminen

Harrastukset



Leikki



Päivähoito/koulu

Ruokailu



Yhteiset ruokailuhetket ovat hyvä mahdollisuus yhteiselle keskustelulle, jossa voidaan jakaa päivän kokemuksia.

Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta, jotta unen laatu ei häiriinny

# Vinkkejä sujuvaan media-arkeen



## Yhteiset hetket median parissa ovat tärkeitä

- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsesi tekee median kanssa
- Tutustu lapsesi digitaaliseen pelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön
- Löydä teille tapa viettää mukavia hetkiä yhdessä median parissa
- Kuuntele lapsesi mediakokemuksia ja keskustele hänen kanssaan askarruttavista mediasisällöistä
- Tarjoa lapsellesi mahdollisuus näyttää osaamistaan ja jakaa mielenkiinnon kohteitaan mediassa
- Arvosta lapsesi mediasta saamia tärkeitä elämyksiä ja oppimiskokemuksia

## Mediankäyttötavat ja tottumukset luodaan varhain

- Ota selvää ikärajoista ja huolehdi, että lapsesi käyttämät mediasisällöt sopivat hänelle
- Mieti yhdessä lapsesi kanssa sopivat rajat pelaamiselle ja muulle mediankäytölle



- Ole reilu ja johdonmukainen lapsesi mediankäytön rajoittamisessa, mutta tarkkaile myös omaa mediankäyttöäsi
- Tue lapsesi turvallista, monipuolista ja vastuullista mediakäyttöä
- Tarjoa lapsellesi vaihtoehtoja monenlaiseen tekemiseen ja harrastamiseen

**Osallistu, ohjaa ja elä mukana lapsen media-arjessa!**