



Leppävirta

Kansalliset digisuositukset

Ruutuaika iän mukaan

- Alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa.
- 2–5-vuotiaille enintään 1 tunti päivässä.
- 6–10-vuotiaille enintään 1 tunti päivässä.
- 11–13-vuotiaille enintään 2 tuntia päivässä.

Suosituksat koskevat vapaa-aikaa, eivät läksyjä tai muita koulutehtäviä.

Älypuhelin ja sisällöt

- Alle 13-vuotiaalle ei suositella omaa älypuhelinia.
- Suosituksen mukaan alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita.
- Noudata pelien, ohjelmien ja elokuvien ikärajoja.
- Valitse lapselle sopivia, kehitystä tukevia sisältöjä. Tutustukaa niihin yhdessä.



Kansalliset digisuositukset

Tasapainoinen arki

- Lapsi tarvitsee joka päivä unta ja säännölliset ateriat.
- Varaa aikaa leikille, lukemiselle, liikkumiselle ja ulkoilulle.
- Ole läsnä ja keskustele lapsen kanssa.
- Aikuinen näyttää esimerkkiä ja rajaa käyttöä tarvittaessa.

Perheen yhteiset pelisäännöt

- Sopikaa yhdessä, milloin laitteita käytetään ja kuinka pitkään.
- Tutustukaa yhdessä lapsen käyttämiin peleihin ja sovelluksiin.
- Huolehdi, että arkeen jää aikaa yhdessäololle ja levolle.
- Aloittakaa yhdestä yhteisestä muutoksesta.

