

Media mukana lapsen arjessa

Pelatessa ja median äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa säännölliset tauot.

MEDIA

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

YHDESSÄOLO PERHEEN JA KAVERIEN KANSSA

ULKOILU

LIIKUNTA

HARRASTUKSET

LEIKKI

PÄIVÄKOTI / KOULU

RUOKAILU

NUKKUMINEN

Yhteiset ruokailuhetket ovat hyviä mahdollisuuksia jutella ja jakaa päivän kokemuksia ilman medialaitteita.

Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta riittävän levon ja laadukkaan unen takaamiseksi.

Vinkkejä sujuvaan media-arkeen

Median käytön tottumukset luodaan varhain

- Mieti yhdessä lapsesi kanssa sopivat rajat pelaamiselle ja muulle mediankäytölle
- Ole reilu ja johdonmukainen lapsesi mediankäytön rajoittamisessa
- Pohdi omaa mediankäyttöäsi ja antamaasi esimerkkiä
- Huolehdi monipuolisesta arjesta ja tarjoa lapsellesi vaihtoehtoja monenlaiseen tekemiseen ja harrastamiseen
- Tue lapsesi mediataitoja, omaa ilmaisua ja turvallista mediankäyttöä
- Ota selvää ikärajoista ja huolehdi, että lapsesi käyttämät mediasisällöt sopivat hänelle
- Auta hahmottamaan yksityisyyttä ja julkisuutta mediaympäristöissä

Yhteiset hetket median parissa ovat tärkeitä

- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsesi tekee median parissa
- Tutustu säännöllisesti lapsesi digitaaliseen pelaamiseen ja netinkäyttöön
- Löydä teille sopiva tapa viettää mukavia hetkiä yhdessä median parissa
- Pyydä lastasi näyttämään osaamistaan ja miettikää yhdessä, miten hän voi jakaa mielenkiinnon kohteitaan mediassa
- Ole tukena, jos lapsesi kohtaa jotain ikävää tai askarruttavaa
- Arvosta lapsellesi merkityksellisiä elämyksiä ja oppimiskokemuksia median parissa

