

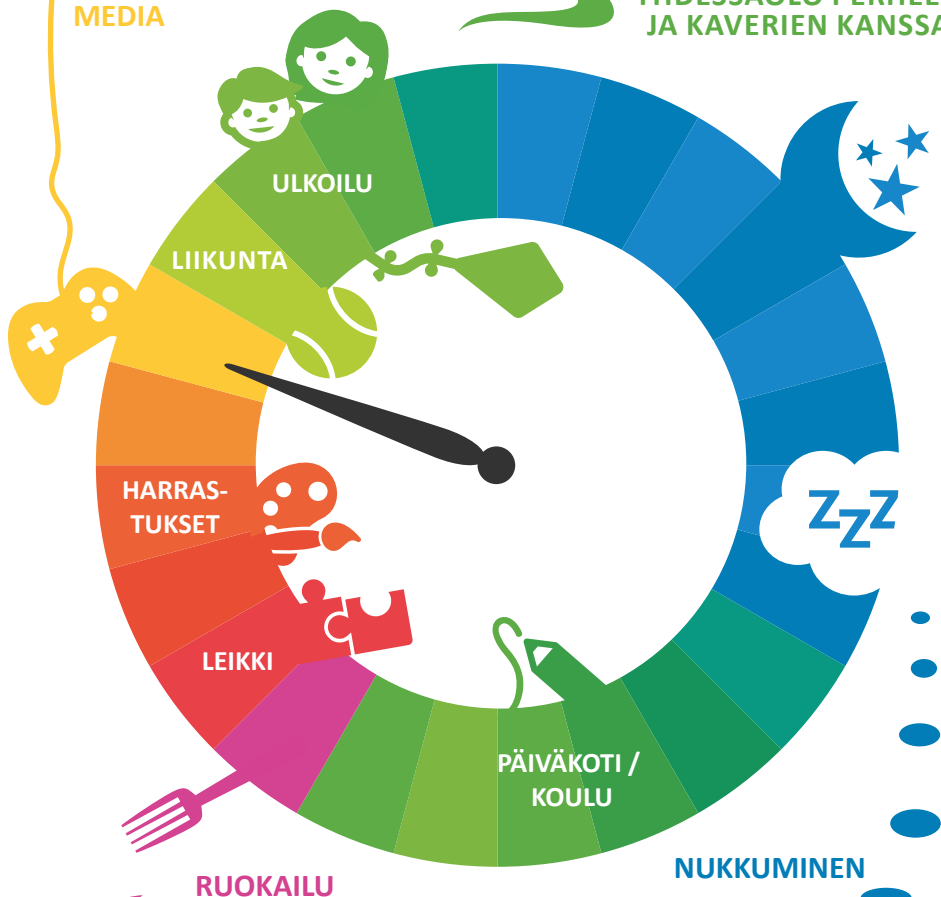
# Media mukana lapsen arjessa

Pelataessa ja median äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa säännölliset taudit.

## MEDIA

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

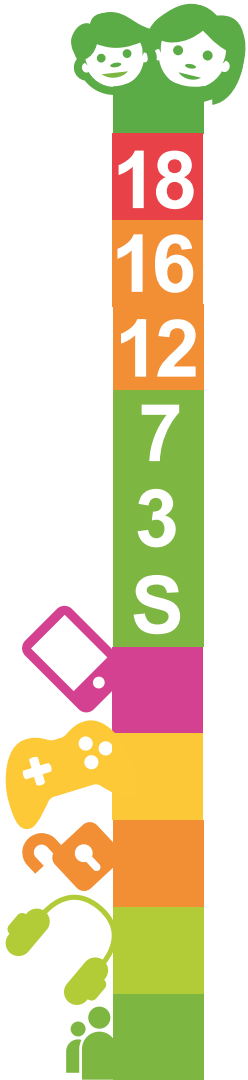
## YHDESSÄOLO PERHEEN JA KAVERIEN KANSSA



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