VINKKEJÄ RUUTUAIKAAN ERI IKÄKAUSINA

Alle 3 v

· Ei suositella varsinaista ruutuaikaa– tärkeämpää on vuorovaikutus ja leikki.
· Vältä taustaruudun käyttöä (esim. TV päällä jatkuvasti).
· Käytä ruutuja vain yhteiseen katseluun, esim. videopuhelu isovanhempien kanssa.

Vinkki: Luo rutiineja ilman ruutuja – esim. iltasatu, laululeikit, loruttelu sylissä oleminen.

3-6 v

· max. 1 tunti päivässä, jaettuna pieniin osiin.
· Valitse laadukasta sisältöä ja katso yhdessä.
· Luo ruutuvapaita hetkiä: ruokailut, ulkoilu, iltatoimet.

Vinkki: Tee "ruutupäiväkirja" lapsen kanssa – piirrä tai leikkaa kuvia siitä, mitä tehtiin ilman ruutuja.

7-12 v

· max. 1–2 tuntia päivässä, sisältäen pelit ja videot.
· Keskustele sisällöistä: mitä pelataan, katsotaan, miksi se kiinnostaa.
· Kannusta harrastuksiin ja kavereiden tapaamiseen.

Vinkki: Tee perheen kanssa viikkosuunnitelma, johon merkitään ruutuajat ja ruutuvapaat aktiviteetit.

Kuinka Arki kesytetään?

KEINOJA RUUTUAJAN HALLINTAAN

1

TEHKÄÄ YHDESSÄ RUUTUAIKASOPIMUS

Laatikaa yhteiset pelisäännöt ruutuajasta, esim. kuinka monta tuntia päivässä ja mihin aikaan ruutuja saa käyttää.

2

AIKATAULUTTAKAA RUUTUAIKA

Määritelkää tietyt ajankohdat, jolloin ruutuja saa käyttää (esim. koulun jälkeen 20 min.). Käyttäkää ajastimia tai sovelluksia, jotka muistuttavat ajan kulumisesta.

3

MIETTIKÄÄ YHDESSÄ VAIHTOEHTOJA RUUDULLE JA TEHKÄÄ NIISTÄ LISTA

Keksikää yhdessä kiinnostavia vaihtoehtoja: lautapelejä, askartelua, ulkoilua, lukemista, leikkiä.
· Perheen yhteiset hetket ilman ruutuja, kuten "ruutuvapaa sunnuntai".

4

AIKUISET HYVÄNÄ ESIMERKKINÄ

Vanhempien oma ruutukäyttö vaikuttaa paljon.
Näytä mallia: laita puhelin pois ruokailun ajaksi, älä selaa jatkuvasti.

5

RUUTUVAPAAT ALUEET JA HETKET

Tehkää kotiin ruutuvapaita vyöhykkeitä, kuten ruokapöytä tai lasten makuuhuone.
Ruutuvapaat hetket: ruokailut, nukkumaanmeno, perheen yhteiset keskustelut.

6

KESKUSTELKAA RUUTUJEN SISÄLLÖSTÄ JA SEURATKAA KÄYTTÖÄ YHDESSÄ

Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsi tekee ruudulla ja seuraa, millä sivuilla käydään ja millaista syötettä esim. TikTok ja Youtube antaa. Keskustelkaa peleistä, videoista ja sovelluksista. Tämä auttaa ymmärtämään, mikä ruudussa viehättää – ja mitä voisi tarjota tilalle. Käyttäkää sovelluksia, jotka näyttävät ruutuajan määrän (esim. Family Link, Screentime). Ikärajojen noudattaminen ja sisällön seuraaminen on aikuisen vastuulla.

Kuinka Arki kesytetään?