

SOPIMUS RUUTUJEN KÄYTTÖSTÄ



LAPSEN NIMI:

PÄIVÄMÄÄRÄ:



MITÄ LAITTEITA SAA KÄYTTÄÄ:

- ☐ Tabletti
- ☐ Puhelin
- ☐ Televisio
- ☐ Tietokone
- ☐ Pelikonsoli

Tärkeintä on, että digilaitteet eivät vie liikaa aikaa unelta, ruokailuilta, leikeiltä, liikkumiselta tai ulkoilulta.

Lapsen hyvä olo ja arjen tasapaino merkitsevät enemmän kuin se, montako minuuttia ruudun ääressä kuluu.

KENEN KANSSA RUUTUJA KÄYTETÄÄN?

- ☐ Aikuisen kanssa yhdessä
- ☐ Itsenäisesti (vain sallituilla sovelluksilla/videoilla)

RUUTUAIKAA ON ENINTÄÄN

- ☐ 30 minuuttia päivässä
- ☐ 1 tunti päivässä
- ☐ Muu

Ruutuaikasuositus iän mukaan:

- 0-2-vuotiailla ruutuaikaa ei tarvitsisi olla lainkaan
- 2-5-vuotiaat alle 1 h päivässä
- Koulu- ja esikouluikäiset enintään 2 h päivässä

Aikuisen kanssa yhdessä katsominen tai pelaaminen tukee lapsen oppimista ja mahdollistaa keskustelun nähtävästä sisällöstä.

MUITA SÄÄNTÖJÄ RUUTUJEN KÄYTTÖÖN LIITTYEN

esim. milloin ja missä ruutua käytetään

.....

.....

.....

.....

Lupaen noudattaa näitä sääntöjä parhaani mukaan

Lapsen piirros/nimi:

Vanhemman allekirjoitus

