

# Digihyvinto

tietoa vanhemmille



Miten voi tukea tasapainoista ja turvallista median käyttöä koululaisen arjessa?

## Digiturvataidot

**Digiturvataidot ohjaavat lasta tunnistamaan uhkaavia tilanteita netissä ja toimimaan oikein. Harjoitelkaa taitoja yhdessä.**

- **Ole kiinnostunut - Kysy, keskustele ja kuuntele, mitä lapsi tekee netissä.**
- **Puhukaa siitä, mitä voi jakaa somessa ja mitä ei?**
- **Keskustelkaa digitaalisen median sisällöstä, ikärajoista ja sopivuudesta.**
- **Hyödyntäkää pelejä ja materiaaleja ja tutkikaa yhdessä digitaalista maailmaa turvallisesti.**

## Digiarjen tasapaino

- **Miten mediaa käytetään teidän perheessä? Sujuuko arki?**
- **Millaiset ruutu-ajat lapsella on ja noudatetaanko niitä?**
- **Tauotuksen tärkeys!**
- **Tarkoituksenmukainen mediasisältö voi edistää lapsen digihyvintoa.**

## Uudet digisuositukset valmisteilla (THL ja OPH)

- **Ei somea alle 13 - vuotiaalle**
- **11-13 -vuotiaalle max 2 h ruutu-aikaa / vrk**
- **Alle 11-vuotiaalle ei älylaitetta**

#digihyvinto #ruutu aika #digiturvataidot #thl