

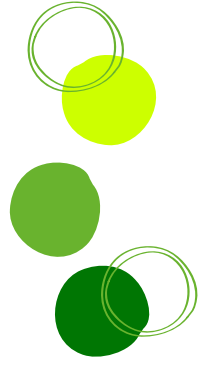
# LASTEN RUUTUAIKA

1

Ruutuajalla tarkoitetaan digitaalisten laitteiden ja sisältöjen parissa vietettyä aikaa.

Digitaalisia laitteita ovat

- televisio
- pelikonsolit
- kännykät
- tablet-laitteet ja
- tietokoneet.



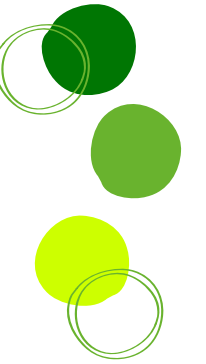
Digitaalisia sisältöjä ovat mm.

- elokuvat ja videot
- nettisivustot
- sosiaalisen median palvelut
- mobiilisovellukset ja
- pelit.

2

Ruutuajalla tarkoitetaan yleensä lasten ja nuorten **vapaa-ajalla tapahtuvaa viihdekäyttöä**, ei koulussa tapahtuvaa digitaalisten opetussisältöjen ja oppimisympäristöjen käyttöä.

Kotona tietokoneella tai kännykällä tapahtuvaa koulutehtävien tekoa tai tiedonhakua ei siis yleensä lasketa mukaan ruutuaikaan.



3

Sopivaa ruutuaikaa pohdittaessa on tärkeää **tarkastella kokonaisuutta**. Lapsen ja nuoren päivään tulisi sisältyä riittävästi unta ja liikuntaa, säännöllisiä ruokailuja, kasvokkaista vuorovaikutusta, perheen kanssa vietettyjä hetkiä, kavereita, ulkoilua ja oppimista. Hyvinvointi muodostuu **tasapainosta**, jolloin myös median käytölle jää sopivasti aikaa.

