

Ruutuvapaata riemua – Talvilomabingo perheille



Perhelomabingomme tarjoaa kevyitä ja tavalliseen arkeen sopivia ideoita yhteiseen tekemiseen – ilman älylaitteita ja suorituspaineita. Mukana olevat tehtävät muistuttavat siitä, että tärkeimmät hetket syntyvät usein pienistä asioista: leikeistä, jutteluista, ulkoilusta ja toisten läsnäolosta.

ULKOILIMME YHDESSÄ	LEIVOIMME JA JUTTELIMME MITÄ KUULUU	PIDIMME LEVYRAADIN	PELASIMME ULKOPELEJÄ
LAITOIMME RUOKAA JA SÖIMME YHDESSÄ	KÄVIMME UIMASSA / AVANNOSSA	HIHDIMME / LUISTELIMME	PIDIMME PYJAMAPÄIVÄN
KÄVIMME KIRJASTOSSA	TEIMME EVÄSRETKEN	LUIMME KIRJAA	PIIRSIMME / MAALASIMME/ ASKARTELIMME
PELASIMME LAUTAPELEJÄ	LASKIMME MÄKEÄ	PIDIMME LEFFAHETKEN	PIDIMME PIZZAILLAN

THL:n uusissa 0–13-vuotiaiden digisuosituksissa korostuu tasapainoinen arki, jossa ruutuaika ei korvaa leikkiä, liikettä tai yhdessäoloa.

Alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa lainkaan, 2–5-vuotiaille enintään tunti päivässä aikuisen seurassa, 6–10-vuotiaille rajattua, ikätasosta ruudun käyttöä enintään tunti ja 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä. Lisäksi alle 13-vuotiaille ei suositella omaa älypuhelinta eikä sosiaalisen median käyttöä.

Suosittelun tavoitteena on vahvistaa lasten jokapäiväistä hyvinvointia: kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus, leikki, ulkoilu, säännölliset rutiinit ja riittävä uni ovat kaiken perusta. Bingon ideana on tarjota perheille helppoja tapoja toteuttaa tätä käytännössä – pienin askelin ja hyvällä fiiliksellä.