

DIGITAALILAITTEIDEN PLUSSAT JA MIINUKSET

- + **Ruutuaika voi olla aktivoivaa ja opettavaa**
- Digilaitteiden käyttö voi lisätä paikallaanoloa ja niska-hartia kipuja

- + **Sosiaalisessa mediassa voi pitää helposti yhteyttä läheisiin**

- Digilaitteiden välinen yhteydenpito ei korvaa kasvokkaista vuorovaikutusta

- + **Verkosta löytyy helposti sisältöä omista mielenkiinnonkohteista**

- Ruutuaika voi häiritä unta. Vältä ruudun tuijottamista ennen nukkumaan menoa

KEINOJA VÄHENTÄÄ RUUDUN TUIJOTTAMISTA

Seuraa puhelimen asetuksista kulutettua ruutuaikaa.

Syö ruokapöydän ääressä ilman puhelinta.

Liity harrastuksen pariin.

RUUTU- AIKA

LÄHTEET

MLL.FI

TERVEKOULULAINEN.FI

