

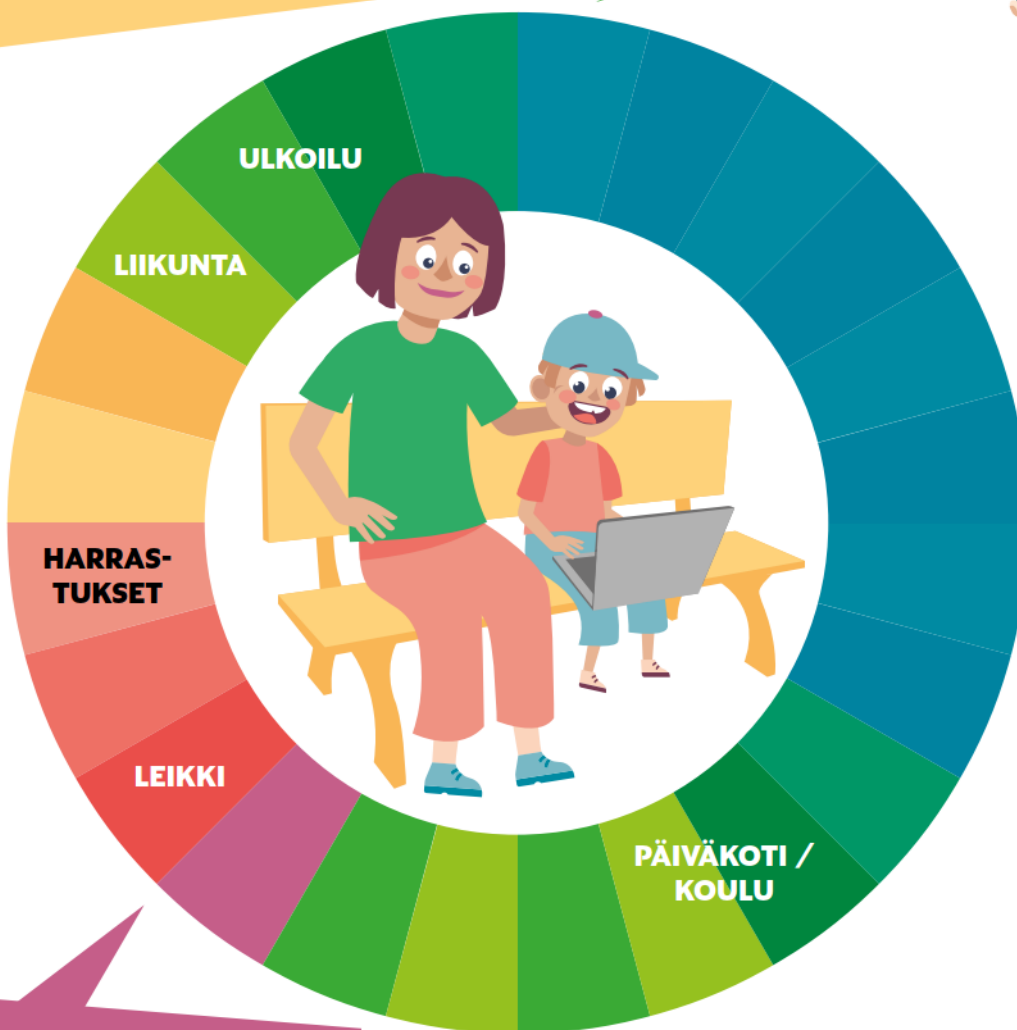
MEDIA MUKANA LAPSEN ARJESSA

MEDIA

Pelatessa ja median äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa säännölliset tauot.

YHDESSÄOLO PERHEEN JA KAVEREIDEN KANSSA

Lapsen kaverisuhteita kannattaa tukea, sillä ystävät ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä.



RUOKAILU

Yhteiset ruokailuhetket ovat hyviä mahdollisuuksia jutella ja jakaa päivän kokemuksia ilman medialaitteita.



NUKKUMINEN

Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta riittävän levon ja laadukkaan unen takaamiseksi.

