



## Suosittaa

### *Koulumatkat:*

- Kun koulumatkat kuljetaan kävellen, pyöräillen tai muuten lihasvoimaa käyttäen aivot saavat raitista ilmaa ja vireystila on virkeämpi päivän puuhiin. Koulun ympäristö on turvallisempi kaikille liikkuu, kun saattoliikenne vähenee.
- Koulumatkoilla on syytä kiinnittää huomiota omaan ja muiden liikenneturvallisuuteen, jolloin kännykän paikka on repussa tai taskussa.
- Jos on tarpeen soittaa tai viestitellä koulumatkan aikana, on syytä pysähtyä siksi ajaksi turvalliseen paikkaan tien reunaan.

### *Ruokailuhetket:*

- Perheen kanssa ruokaillessa on hyvä hetki vaihtaa kuulumisia muiden perheenjäsenten kanssa kasvotusten. Niin naapurissakin tehdään ☺.

### *Iltta-aika kotona:*

- Rauhoitutaan sulkemalla tietokoneet, tabletit, kännykät ja tv tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vinkkejä hauskaan yhdessä oloon löytyy mm.:
  - [Leikkejä eri vuosikymmeniltä | Leikkipäivä \(leikkipaiva.fi\)](#)
  - [Leikit - Leikkipankki](#)

### *Ruutuaika:*

- Läksyjen ja kotitöiden jälkeen voi viettää aikaa älylaitteilla.
- Suosituksena on, että kännykällä, ipadilla, tabletilla yms. vietetään aikaa enintään kaksi tuntia päivässä.

### *Turvallinen netin käyttö:*

- Huoltajilla on lupa ja oikeus seurata lasten ja nuorten kännykän, tabletin ja tietokoneen käyttöä ja myös tarvittaessa puuttua siihen.

### *Lisää aiheesta:*

- [Lapset ja ruutuaika - Neuvokasperhe](#)
- [7–9-vuotias ja median käyttö - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)
- [Turvallisesti netissä -oppaat lapsille ja vanhemmille | Kyberturvallisuuskeskus](#)