

Hyvät ruuturutiinit kouluikäisten perheissä

Miten puhelimien kanssa toimitaan? Sopikaa ainakin näistä:

- Mitä ovat yhteiset ruuduttomat hetket?
Esim. jutteluhetket, ulkoilut, lukuhetket
- Onko ruokapöytä ruuduton?
- Onko huomioviestit äänellisiä ja miten niihin reagoidaan?
- Yhteinen tv-hetki, käytetäänkö samaan aikaan puhelinta?
- Sovittu aika, jolloin puhelimet ja digilaitteet menevät yöpuulle.
- Puhelinparkki, jossa puhelimet ovat tauolla tai yöllä?
- Mikä palvelee arjen tasapainoa, että perusasiat toteutuvat: syöminen, liikkuminen, lepo ja kaverit?

Ruuturutiinit koskevat koko perhettä

