


Ruutuvapaata riemua – Kesälomabingo 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.

KÄVIMME YHDESSÄ LUONTOPOLULLA	HEITTELIMME PALLOA TAI FRISBEETÄ	JUTTELIMME SIITÄ, MIKÄ MEITÄ ILAHDUTTAA	LEIVOIMME	PYÖRÄILIMME YHDESSÄ
KÄVIMME KALASSA	ANNOIMME KEHUN TOISILLEMME	RAKENSIMME YHDESSÄ	LUIMME SARJAKUVIA	HOIDIMME KASVEJA TAI PUUTARHAA
ULKOILIMME YHDESSÄ	KÄVIMME UIMASSA	MEIDÄN IHAN OMA JUTTU! 	KUUNTELIMME TOISTEMME KUULUMISIA	PELASIMME LAUTAPELEJÄ
TEIMME EVÄSRETKEN	PIIRSIMME / MAALASIMME/ ASKARTELIMME	KEKSIMME KOLME KESÄTOIVETTA	PELASIMME ULKOPELEJÄ	VALMISTIMME RUOKAA JA SÖIMME YHDESSÄ
TEIMME TELTTARETKEN	HYPIMME VESILÄTÄKÖISSÄ	KEKSIMME YHTEISEN KESÄ- TARINAN	PIDIMME LEVYRAADIN	TEIMME VILTILLE PIKNIKIN

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, ikätasoista ruudun käyttöä enintään tunti ja 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä. Lisäksi alle 13-vuotiaille ei suositella omaa älypuhelin- 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.