

# KANELIN RUUTUSUORA – Pelaa bingoa!

<p>Koko perheen ruuduton päivä.</p>	<p>Tempurata tai piilosleikki sisällä tai pihalla.</p>	<p>Koko perheen ruutuajan rajaaminen viikon ajan (arkena) enintään tuntiin.</p>	<p>Ruutuajakasopimuksen tekeminen yhdessä lapsen kanssa.</p>
<p>Lapsen kannustaminen itsenäisen puuhan keksimiseen ruutujen käytön sijaan.</p>	<p>Viimeisen tunnin rauhoittaminen ruuduilta ennen nukkumaanmenoa viikon ajan.</p>	<p>Koko perheen ruutuajan rajaaminen viikonlopun päivinä enintään kahteen tuntiin.</p>	<p>Uuden retkipaikan etsiminen Viisaan Pöllön retkikartat -sovelluksesta ja retken tekeminen sinne.</p>
<p>Olohuonesirkus tai ulkoilua ruudun käytön sijaan.</p>	<p>Piilopaikan sopiminen tableteille ja puhelimille, kun ne eivät ole käytössä.</p>	<p>Ruokailuhetkien rauhoittaminen ruuduilta viikon ajaksi.</p>	<p>Lapsen osallistuminen kotiaskareisiin tai ruuanlaittoon ruutujen käytön sijaan.</p>
<p>Eväiden tekeminen yhdessä lapsen kanssa ja retki lähialueelle. Jaetaan retkipaikka Viisaan Pöllön retkikarttaan.</p>	<p>Lapsen keksimä liikuntaleikki koko perheelle.</p>	<p>Yhteisen liikunnallisen leikin keksiminen ruutujen käytön sijaan.</p>	<p>Yhteinen ruuduton tunti iltaisin kaikille perheenjäsenille viikon ajan.</p>

Lapsesi oppii yhdessä sinun kanssasi:

- Keskittymään asioihin ilman ruutujen kilpailua huomiosta

- Luovaa ajattelua ja yhteistoimintataitoja

- Yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä

- Mielitekojen hallintaa ja odottamista

