



## Hei vanhempi!

Seuraavan noin neljän viikon aikana päiväkodissa, osana DAGIS-tutkimusta, lapsesi:

- Jatkaa uusien liikkumistaitojen harjoittelua.
- Opastaa Possukissa Kanelia ruutujen viisaaseen, kohtuulliseen käyttöön.
- Opettelee seuraamaan oman kehon tuntemuksia liikkumisen ja paikallaanolon aikana.

### **Kohtuutta ruutujen käyttöön yhdessä Kanelin kanssa – jatkaisitteko harjoittelua kotona?**

Ruudut ovat nykypäivää. Ne helpottavat arkea ja ovat mukavaa ajanvietettä. Liikaa käytettynä ne voivat kuitenkin lisätä levottomuutta, viedä aikaa leikiltä ja muilta puuhilta sekä häiritä unta.

Tässä kirjekuoressa annettujen vinkkien ja tehtävien avulla voitte yhdessä lapsesi kanssa harjoitella käytäntöjä, jotka edistävät tasapainoa ruutujen käytön ja muiden puuhien välillä.

Kirjekuoressa on:

- **Viisaan Pöllön vinkit ruutujen käytön hallintaan.**  
Vinkit ja tehtävät auttavat pitämään ruudut osana arkea niin, että aikaa jää riittävästi myös muulle kehityksen kannalta tärkeälle, kuten liikkumiselle, yhdessäololle ja unelle.
- **Possukissa Kanelin ruutusuora koko perheelle.**  
Kanelin ruutusuora haastaa koko perheen toteuttamaan erilaisia ruutujen käyttöön liittyviä tehtäviä jakson aikana. Toteutuneen tehtävän päälle lapsi saa laittaa tarran. Rivejä voi kerätä niin monta kuin haluaa. Lapsen oman Kanelin voi ottaa mukaan ruutusuoran tehtäviin. Tarinan Possukissa Kanelista voi myös lukea uudestaan.

### **Mitä hyötyä ruutujen käytön rajoittamisesta on?**

- Lapsesi rauhoittuu ja uni tulee helpommin.
- Lapsesi keskittymiskyky paranee, kun ylimääräisiä virikkeitä karsitaan.
- Lapsesi on helpompi oppia uutta. Oppimista edistävät hyvät yöunet ja kyky keskittyä.
- Perheellesi jää enemmän aikaa yhdessäoloon, mikä vahvistaa perhesiteitä ja lapsesi sosiaalisia taitoja.
- Lapsellesi jää enemmän aikaa liikunnallisiin leikkeihin.



Tämä materiaali on tuotettu osana  
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus  
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.  
Helsinki



[www.dagis.fi](http://www.dagis.fi)

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™ -ohjelmaan ([www.mindup.org](http://www.mindup.org)) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli -ohjelmaan ([www.pienioppivamieli.org](http://www.pienioppivamieli.org)).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe  
Mannerheimin lastensuojeluliitto  
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo  
Opetus- ja kulttuuriministeriö – Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.  
Mediakasvatuskeskus

Kuvat © Annika Mannström

Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela