

## TIETOVISA HYVINVOINNISTA

1. **Kuinka monta tuntia vuorokaudessa unta suositellaan teidän ikäisillenne (alakoululaisille)?** (Oikea vastaus: 9-11 tuntia).
2. **Kuinka monta tuntia ruutuaikaa päivässä suositellaan teidän ikäisillenne (alakoululaisille)?** (Oikea vastaus: alle/korkeintaan 2 tuntia).
3. **Kuinka monta tuntia liikuntaa suositellaan teidän ikäisillenne (alakoululaisille)?** (Oikea vastaus: vähintään tunti reipasta liikuntaa päivässä).
4. **Mitä tuntimäärää per päivä pidetään riskirajana pelaamiselle?** (Oikea vastaus: yli 4 tuntia, jatkuvasti. Pelkkä tuntimäärä ei kuitenkaan aina kerro ongelmapelaamisesta).
5. **Kuinka usein kannattaa pitää taukoja silloin, kun pelaa?** (Oikea vastaus: Pidä taukoja vähintään tunnin välein. Yhtäjaksoista yli tunnin (toisten lähteiden mukaan yli kahden tunnin) kestävästä istumisesta on syytä välttää).

### VINKKI!

Voit toteuttaa tietovisan antamalla jokaiselle lapselle vihreän (KYLLÄ) ja punaisen (EI) lapun, jota näyttämällä lapsi voi vastata tietovisakysymykseen. Näin jokainen lapsi voi antaa vastauksen yhtä aikaa.

Lähteet: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2017). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus: Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Sosiaalipedagogiikan säätiö

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) (2019). Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.