

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: noin 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.