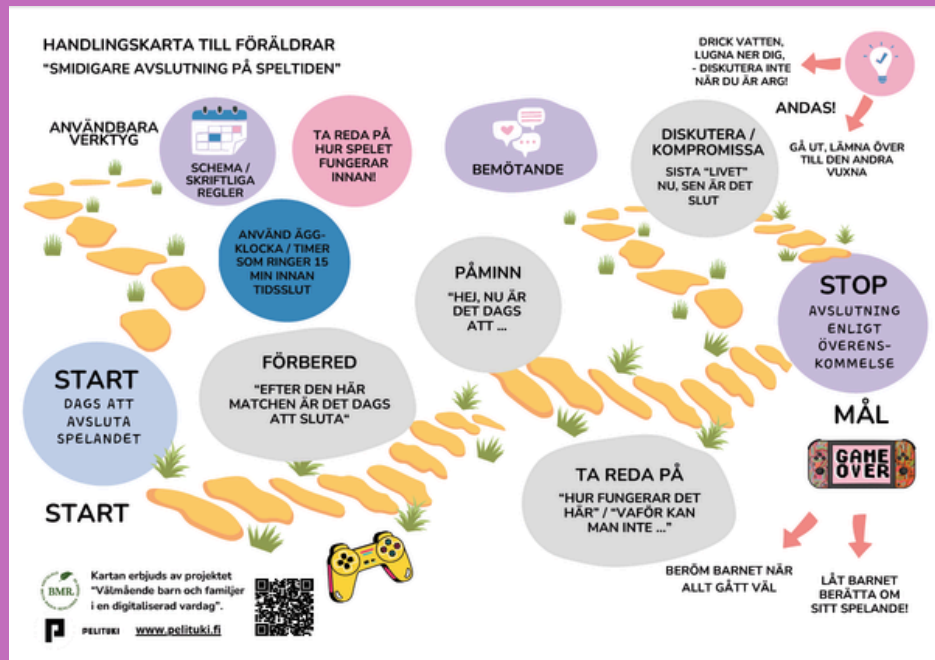


Ruutuaikaa ilman riitoja - Skärmtid utan gräl

TID	MÅ	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
07:00	GOD MORGN	GOD MORGN	GOD MORGN	GOD MORGN	GOD MORGN	SOVMORGN	SOVMORGN
08:00	MORGNRUTINER + FRUKOST -> MORGNRUTINER + FRUKOST						LEK FRUKOST
9:00-13:00	SKOLA	SKOLA	SKOLA	SKOLA	SKOLA	FOTBOLL	SKÄRMTID
15:30	EFTIS	EFTIS	EFTIS	EFTIS	EFTIS	UTEVISTELSE/ÄRENDE	BESÖK SLÄKTEN
16:00	LÄXOR	LEK. LÄXOR	LÄXOR	LEK. LÄXOR	LEK. LÄXOR	SKÄRMTID	SKÄRMTID
17:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
18:00	FOTBOLL	SKÄRMTID	SCOUT	SKÄRMTID	SKÄRMTID	LEK/ BREDSPEL	LEK. KVÄLLSSAGA
19:00	LÄXOR	LEK. KVÄLLSSAGA	LEK. KVÄLLSSAGA	LEK. KVÄLLSSAGA	LEK. KVÄLLSSAGA	LEK. KVÄLLSSAGA	LEK. KVÄLLSSAGA
NATI NATI	DUSCH + KVÄLLSMÅL	KVÄLLSMÅL	KVÄLLSMÅL	KVÄLLSMÅL	KVÄLLSMÅL	KVÄLLSFIKA + FILM	KVÄLLS MÅL



Ta i bruk "Max veckoschema", handlingskartan samt **botten för spelregler** för att minska på skärmrelaterade utmaningar och underlätta övergångar från "spelen" till annat.

- Ladda materialen via "Verktyg till föräldrar"-näsidan på **svenska och på finska**.



Gemensamma digiregler

Kom ihåg att:

- Reglerna gäller alla
- Under ledigt eller semester kan man ha andra regler.

I vilka situationer används telefonen?

Vilka platser skall vara fria utav telefoner, paddor osv? När?

Är det okej att ta med sig telefonen till toaletten?



Får man använda telefonen vid läggdags i sängen?

Måsta man svara genast om telefonen ringer?

Var "parkerad" och laddas telefonen när alla sover?

Hur gör man ute om telefonen ringer?

Får man titta på telefonen innan frukost? Eller genast efter skolan?

Läs mer tips i Digiryggsäcken www.pelituki.fi

Annat som vi vill komma överens om:

Tvåspråkig föräldrastödsgrupp till föräldrar med barn på åk 2-6 i Kampen!

Ruutuaikaa ilman riitoja - Skärmtid utan gräl

5 träffar: Start ti 21.4 kl. 17-18.30 & ti 28.4, ti 5.5, må 11.5, & ti 19.5

- Norra Järnväggsgatan 23, Hfors
- Kamratstöd, information, forskning samt övningar för att minska på skärmrelaterade gräl samt utmaningar i familjen
- Gruppen riktar bl.a. till tvåspråkiga familjer. Riittää että ymmärrät ruotsia kohtuullisesti. Voit keskustella ja vastailla kysymyksiin suomeksi tai ruotsiksi.
- Stödgruppen leds av Annukka Sältin, Pelituki och Anna Helin-Valtonen, Kamalat ädit, NNKY.

Anmäl dig med via QR-koden

Info om föräldrastöd:
annukka.saltin@sovatek.fi
www.pelituki.fi

