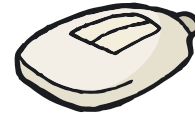


Median hallinnan muistilista



1. **Aloita, kun lapsesi on pieni.** Hyvät median käytön tottumukset olisi parasta luoda jo ennen kouluikää. Kun lapsi kasvaa vanhemmaksi, häneen on vaikeampi vaikuttaa ja asettaa rajoja.
2. **Tehkää pelisäännöt.** Sopikaa yhdessä eri välineiden käyttöä koskevista säännöistä ja rajoituksista. Päivittäkää sääntöjä lapsen kasvaessa ja hänen valmiuksiensa kehittyessä.
3. Sijoita televisio, tietokone ja pelilaitteet **yhteisiin tiloihin**.
4. Varmista, että lapsesi **median parissa viettämä aika on tasapainossa** liikunnan, harrastusten, luovan leikin ja ulkoleikkien kanssa.
5. **Varmista, että lapsesi nukkuu riittävästi.** Illalla chattaaminen, surffaaminen tai pelaaminen ei saa myöhästyttää nukkumaan menoa ja leikata tärkeää lepoaikaa.
6. Tarkastele **omaa tapaasi** katsoa ja kuluttaa mediaa - ja muuta tapojasi tarvittaessa. Muista, että sinä olet lapsesi tärkein roolimalli.
7. **Osallistu lapsesi mediankäyttöön** - katsele, pelaa ja keskustele hänen kanssaan. Anna hänen opettaa ja näyttää sinulle osaamia asioita.
8. Opasta lastasi tekemään **hyviä mediavalintoja**.
9. Tutustu televisio-ohjelmien, elokuvien ja pelien **ikärajoihin** sekä **sisältökuvauksiin**. Ne auttavat sinua valitsemaan lapsellesi sopivaa katsottavaa.
10. **Suojaa lastasi väkivaltaisilta mediasisällöiltä.**
11. **Seuraa lapsesi käyttäytymistä**, kun hän on kohdannut jotain pelottavaa tai väkivaltaista televisiossa tai videopelissä.
12. **Ole läsnä ja käytettävissä**, kun lapsesi haluaa puhua mediassa kohtaamistaan asioista. Lohduta, korjaa väärinkäsityksiä, anna lisätietoa ja selitä.
13. **Puhu lapsesi kanssa** stereotyyppisistä ja väkivaltaisista mediakuvista.
14. **Kerro strategioista**, joita mainostajat käyttävät lapsiin.
15. **Pidä huoli, että äänesi kuullaan.** Jos mikä tahansa mediasisältö koskettaa sinua epäsovivuudellaan tai hyökkäävyydellään, kerro siitä mediateollisuudelle (ohjelman tai palvelun tuottaja). Tärkeää on tukea äänellään myös laadukasta viihdettä tai muuta mediasisältöä.