

Tärkeimmät keinot lasten aivojen terveyden suojelemiseksi - 10 lyhyttä videota katsottavissa YouTubessa

Lapset 2020-luvulla kasvavat digilaitteiden ympäröimänä. 10 videon sarjassa aivoasiantuntija Mona Moisala kertoo tärkeimmät toimet, joilla voi turvata lasten aivojen tervettä kehitystä digilaitteiden aikakaudella. Kukin video kestää noin 2 minuuttia.

Videot on tekstitetty suomen, englannin, arabian ja somalin kielellä.

Videoiden aiheet:

1. Eri aivoalueet kypsyvät eri tahtiin
2. Älylaitteet kuin karkkia
3. Aivojen muovautuvuus
4. Onko kaikki ruutuaika haitallista
5. Runsaan ruutuaajan vaikutukset
6. Älylaitteet ja keskittymiskyky
7. Tylsien hetkien tärkeys
8. Lisää ruudutonta aikaa
9. Perheen yhteiset digipelisäännöt
10. Unen tärkeys

[Löydät videot YouTubesta omalta soittolistaltaan.](#)