



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



15.4.2025 klo 13:30–15
Teams

Katse ruutuaikaan!

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN



- **Toteuttajaorganisaatiot:**

- Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
- ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)

- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)

- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi

- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään

- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025

- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**

- Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki, muutkin tervetulleita.

- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.

- Mielen hyvinvointi
- Liikkuminen
- Ravitsemus
- Lepo ja palautuminen
- Päihteiden käytön ehkäisy

- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen

- **Aikaisemmat koulutukset** löydät Kohde Akatemiasta: kohde.diak.fi- nettisivuilta

Sisältö

- Ennakkotehtävä
- Ruutuajan suositukset koko perheelle
- Ruutuaika- missä mennään?
- Ruutuaika ja lapsuus- mitä pitää huomioida?
- Ruutuajan vaikutukset lapsen kehityksessä
- Ruutuajan vaikutus lapsen uneen ja palautumiseen
- Ruutuajan hallitseminen
- Älylaitteen hankinta lapselle
- Työkaluja ruutuaikaan oman työn tueksi
- Jälkitehtävä



Ennakkotehtävä

- **Kuuntele ”Pienenä digiajassa”-podcast jakso 1, (25min)**
- Miten tietoisemmaksi median käyttäjäksi tullaan? Mitä vaikutuksia digitaalisen median käytöllä on perheenjäsenten hyvinvointiin? Kuinka pienen lapsen vanhemman fomo kesytetään? Jaksossa vieraana on tietokirjailija, toimittaja **Aino-Mari Tuuri**.
- Linkki: <https://www.mll.fi/pienena-digiajassa-podcast/>
- Mitä ajatuksia podcast herätti sinussa?



Ruutuajan suositukset

- **Suosituksen tavoitteena** on auttaa lapsia, nuoria ja huoltajia rajaamaan koko perheen älypuhelimien käyttöä suojatakseen aivoja liialliselta ja vahingolliselta kuormitukselta
- **Mitä suositukset vaativat vanhemmilta?**
 - Suositukset otetaan käyttöön koko perheenä eli vanhemmat sitoutuvat myös sääntöihin
 - Aikuisten rooli ja esimerkki on tärkeä, jotta voidaan kannustaa lapsia ja nuoria vähentämään älypuhelimien käyttöä
 - Vanhemmilla tulee olla riittävästi tietoa älypuhelimista ja uskallusta pyrkiä kohti kohtuutta.
 - Arjessa on tärkeää olla tilaa ja aikaa luonnolliselle vuorovaikutukselle ilman älylaitteita.
- **Kansalliset suositukset: Kansallinen aivoterveysohjelma** (Sajaniemi & Kosola, 2024)
 - Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
 - Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
 - Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
 - 2–6-vuotiaille suositellaan ruutu aikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
 - Nukkumaan mennään ilman älypuhelimia.
 - Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
 - Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.
 - Älypuhelimien hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15–16-vuoden ikään.
 - Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2–3 tuntia päivässä.
 - Myös älypuhelimien toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.
 - Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen.
 - Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.



Ruutuaika- missä mennään?



- **Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksia ja ylivilkkauden riskiä** (THL, 2021)
 - **1,5-vuotiaista lapsista 23 %** viettää ruudun äärellä yli tunnin päivässä
 - Ne lapset, jotka viettivät selvästi enemmän ruudun ääressä aikaa, oli enemmän kaverisuhteiden vaikeuksia 5-vuotiaana kuin muilla.
 - **5-vuotiaista lapsista 95 %** viettää ruudun äärellä yli tunnin päivässä
 - Suurempi ruutuaika liittyi tunne-elämän ja käyttäytymisen haasteisiin (keskittymis-, ylivilkkauden ja impulsiivisuuden haasteisiin)
- **Ruutuajan suositukset täytti kansallisesti 3-4-vuotiaista lapsista 51 %** (Sunrise-tutkimus, 2024)
 - Kansallisesti tyttöistä suositukset täytti 53 %
 - Kansallisesti pojista suositukset täytti 49 % → pojat käyttivät älylaitteita enemmän kuin tytöt
 - Kaupungissa asuvista lapsista ruutuajan suositukset täytti 56 %
 - Maaseudulla asuvista lapsista ruutuajan suositukset täytti 44 %
 - **Oulun ja lähiseudun** lapsista täytti ruutuajan suositukset 53 %
- **Harva suomalaisnuori tai aikuinen yltää** kansainväliseen vapaa-ajan ruutuaikasuositukseseen= 2h/ päivä (Haapala ym. 2025)
 - 2 h päivässä ruutuaikaa vastaa 1 kk vuodessa
- **Arvioidusti** suomalaisen teinin keskimääräinen ruutuaika voi olla n. 7 h / vrk (Moisala, 2025)
- **Finterveys 2017** (THL) mukaan
 - Joka 3. suomalainen aikuinen viettää yli 3h ruudun ääressä vapaa-ajalla arkisin (+ 8h työpäivä)
 - Vuonna 2021 koronan aikaan suomalaiset viettivät päivittäin ruutujen ääressä 4h 26 min (eniten käyttivät 15-24-vuotiaat) (Tilastokeskus, 2023)
 - Lyhin ruutuaika v. 2021 oli 10-14-vuotiailla 3h 50 min / vrk:ssa – suositus on 2-3 h /vrk:ssa



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Ruutuaika ja lapsuus- mitä pitää huomioida?



- **Lapsen digitaalisen median käyttö lähtee** pohdinnasta, mikä on lapsen ikätasolle sisällöltään ja määrältään turvallista sekä lapsen kehitystä ja oppimista tukevaa. (MLL, 2024)
- **Kokonaisuus merkitsee paljon lapsen kehityksen ja palautumisen kannalta** (MLL, 2022)
 - Miten ruutuaika jaksottuu arkipäivään muiden asioiden kanssa (koulu, päiväkotia, ulkoilu, leikki, perheen yhteinen aika..)
 - Mediaa voi käyttää pienin määrin ja sopivan sisällön kanssa, kunhan pienen lapsen kannalta keskeisimmät hyvinvoinnin tekijät (lepo, ravinto, liikunta ja päivittäinen kasvokkainen vuorovaikutus) ovat kohdallaan
- **Lapsen mediankäytön tavat** muodostuvat hyvin varhain (MLL, 2022)
 - Huomiota kannattaa suunnata koko perheen mediakäyttämiseen, lapsi ottaa mallia muilta
 - Mitkä tilanteet ovat hyväksytyjä käyttää digitaalisia laitteita ja sisältöjä?
- **Aikuisen tulee olla kiinnostunut lapsen median käytöstä** (MLL, 2024)
 - Aikuisen ollessa kiinnostunut lapsen tai nuoren median käytöstä, se tukee lapsen itsetunnon kehitystä.
 - Hyvä itsetunto suojaa lapsia ja nuoria monilta vaaroilta ja harmeilta. Itsetunto puolestaan vahvistuu, kun lapset ja nuoret saavat osakseen vanhempien ja muiden läheisten aikuisten myönteistä huomiota.

→ aikuiset ovat sopivasti uteliaita ja kiinnostuneita lapselle ja nuorelle tärkeistä asioista, myös älypuhelimien sisällön osalta (Kosola, 2022)
- **Runsaan ruutuaajan haasteet:**
 - Lapsen aivot sopeutuvat digimaailman nopeaan vauhtiin ja tempoon.
 - Kun median käyttö pitää lopettaa, lapsen aivoihin jää vauhti päälle ja olo on levoton.
 - Kaikki mikä ei toimi yhtä nopeasti kuin digimaailma tuntuu lapsesta tylsältä.
 - Esim. liian myöhään illalla pelattu peli tai nopeat videosisällöt aktivoivat aivoja, voivat lisätä kierroksia ja lykätä nukahtamisvalmiutta. (Neuvokas perhe, 2024B)
 - Erilaiset mediat, kuten pelit ja sosiaalinen media, ovat hyvin koukuttavia → riippuvuus syntyy helposti



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Ruutuajan vaikutus lapsen kehitykseen



- **Kognitiivinen kehitys**

- Alle 2-vuotias ei tarvitse kehityksensä tueksi älylaitteita eikä alle kouluikäinen
- **Lasten kehittyville aivoille kaikkein tärkein virike** on elävä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. (Kosola, 2022)
 - Vuorovaikutus on välttämätöntä kielen, tunnetaitojen ja itsesäätelyn oppimiseksi.
 - Jos aikuinen käyttää jatkuvasti älypuhelimia ollessaan lapsen kanssa, vuorovaikutus on lapselle vaikeaa ennustaa ja aikuinen myös viestii lapselle vähemmän.
 - voi viivästyttää lapsen puheenkehitystä ja lisätä lapsen huomiohakuista käytöstä
- **Pieni lapsi oppii tärkeät perustaidot**, kuten puhumisen ja liikkumisen parhaiten itse tekemällä ja muista mallia ottamalla, ei esimerkiksi digitaalista mediasta tai oppimispeleistä.
- **Lapsi tarvitsee kasvokkaista**, vastavuoroista vuorovaikutusta sosiaalisten ja kielellisten taitojen ja sanavaraston kehittymiseen ja oman äidinkielen oppimiseen. Aikuisen konkreettinen läsnäolo on pienelle lapselle tärkeää.

- **Motorinen kehitys**

- **Alle 2-vuotiaat lapset hyötyvät** eniten kasvokkaisista vuorovaikutustilanteista ja liikunnasta kuin mediasta
- **Älylaitteiden käyttö vie aikaa pois** liikkumisesta ja muusta päivän touhuiluista
- **Lapsuuden ja nuoruuden aikana** saavutetaan aikuisiän luuston vahvuus ja elimistö tottuu parhaimmillaan sietämään myös pitkäkestoista fyysistä rasitusta.
 - Lisääntynyt passiivinen aika heikentää lihasten ja kehon hallintaa, joka on johtanut myös urheilua aktiivisesti harrastavien lasten ja nuorten keskuudessa lisääntyneisiin rasitusmurtumiin
- **Ruutujen, kuten television tai tabletin**, äärellä vietettyä aikaa on alle 3-vuotiaan lapsen kohdalla hyvä rajata pieniin
 - pienellä lapsella kuluu päivittäin paljon aikaa muiden tärkeiden perustaitojen opettelemiseen (karkeamotoriset taidot: liikkuminen, juoksu ja kiipeily, hienomotoriset taidot: kädentaidot ja askartelu sekä mielikuvitusleikkien kehittäminen..)

Ruutuajan vaikutukset lapsen kehitykseen



- **Keskittymiskyky** (MLL, 2020B)
 - **Lapsen kolme ensimmäistä** elinvuotta ovat kriittisiä keskittymiskyvyn kehittymisen kannalta.
 - **Runsas päivittäinen passiivinen** ruutuaika voi häiritä tarkkaavaisuuden kehittymistä.
 - **Myöhemmällä iällä ruutuajalla** ei ollut samantapaista vaikutusta keskittymiskykyyn.
 - **Runsas ruutuaika** oli (Niiranen ym. 2024) yhteydessä tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeuksiin, hyperaktiivisuuteen, impulsiivisuusoireisiin sekä ulospäin (esim. käytösvaikeudet) ja sisäänpäin suuntautuneisiin oireisiin kuten ahdistuneisuuteen
 - **Pienen lapsen aivoja kannattaa suojata** nopealta ärsykevirralta ja paljon häiriötekijöitä kuten välkettä, melua tai nopeasti muuttuvaa kuvavirtaa sisältäviltä ohjelmilta (some ja lyhyt videot)
 - lapsen rauhoittumisen ja keskittymisen keinot saavat näin tilaa kehittyä.
 - Esim. televisiota ei kannata pitää jatkuvasti päällä taustalla tai tarjota teknologisia laitteita pienen lapsen ”lastenvahdiksi” tuntikausiksi.
- **Tunteiden ja toiminnan säätely** (MLL, 2021)
 - **Aikuisen tulee olla** tukena ja turvana lapselle median käytössä
 - **Aikuinen voi** tunnistaa ja nimetä yhdessä lapsen kanssa mediahahmojen kokemia tunteita ja miten auttaa heitä
 - **Toiminnanohjauksessa** aikuisen tulee tukea median konkreettisessa käytössä ja ohjata median käytöstä pois muuhun
 - **Tunne-elämän kehitystä ei** pidä kiirehtiä.
 - Lasta ei pidä ”karaista” näyttämällä lapselle hänelle vielä liian jännittäviä sisältöjä, joita hän ei pysty käsittelemään.
 - Lapset ja nuoret kohtaavat aika pelottavia ja järkyttäviäkin asioita netissä, joita he eivät ymmärrä.
 - **Älypuhelimien monet sovellukset helpottavat** yhteydenpitoa kavereiden kesken.
 - **Some voi myös lisätä** tunteiden jakamista. Älypuhelimien välityksellä vuorovaikutus kuitenkin kapeutuu, kun ilmeet, eleet ja äänensävyt jäävät usein pois. Tunteet eivät välity älypuhelimien kautta yhtä hyvin kuin elävässä vuorovaikutuksessa ja siksi esim. kiusaaminen on netin välityksellä helpompaa. (Kosola, 2022)



Tietoisuusharjoitus

Jo pienen lapsen keskittymiskykyä voi kehittää tekemällä yhdessä lyhyitä tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Taaperoikäisen kanssa voi esim. pysähtyä hetkeksi kuulostelemaan ympäristön tai luonnon ääniä ja sulkea silmät tai tunnustella, miltä oma hengitys tuntuu.

Tietoisuustaitoharjoitukset rauhoittavat ja tukevat lapsen keskittymiskykyä

MLL, 2024



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Ruutuajan vaikutukset lapsen uneen ja palautumiseen



- **Vanhemman tehtävänä on huolehtia** perheen digitaalisen median käytöstä: se ei saa häiritä vauvan tai lapsen unta, vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta eikä erilaiset laitteet saa pitää lasta pitkiä aikoja paikoillaan (MLL, 2025)
- **Älylaitteet voivat vaikeuttaa nukahtamista niin lapsella kuin aikuisellakin**
 - **Ruutuajan aiheuttamat uniongelmat liittyvät** usein lyhentyneeseen nukkumisaikaan (Mielenterveystalo, 2025)
 - **Älylaitteita käytetään** usein ilta-aikaan ennen nukkumaanmenoa → ruuduista tulevan sinisen valo virkistää aivoja ja kehoa, jonka vuoksi nukahtaminen vaikeutuu
 - **Älypuhelimien valo ja sovellusten sisältö** kiihdyttävät mieltä ja vaikeuttavat nukahtamista. Liian lyhyeksi jäänyt yöuni vaikeuttaa oppimista ja muuta toimintaa päivän aikana. (Kosola, 2022)
 - **Digilaitteiden käyttöä** olisi hyvä välttää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoaikaa (MLL, 2020C)
 - **Lapsi voi olla ylivirittynyt tai ärtynyt**, sillä lapset aivot kuormittuvat viriketulvaan helposti (MLL, 2020C)
 - **Mitä pienempi lapsi**, sitä tärkeämpiä rauhalliset, laitteettomat iltarutiinit ovat (Kosola, 2022)
 - Taustalla oleva media, kuten vaikkapa auki oleva televisio voi haastaa pienen lapsen leikkeihin tai muuhun arjen tekemiseen keskittymistä.
- **Unen puute** aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja, lisääkeskittymiskyvyn vaikeuksia ja ahdistusoireita (Kosola, 2022; Mielenterveystalo, 2025).
- **Aivoille ja palautumiselle** olisi tärkeää, että lapsella tai vanhemmalla olisi välillä tylsää (Mielenterveystalo, 2025)
- **Parhaiten lapsen palautumista tukee säännöllinen arki** (säännöllisesti yhteinen ruokailu, liikkuminen, lepo ja uni)
 - Arjessa olisi hyvä olla pieniä taukoja ja mahdollisuuksia rauhoittua, arjen ei tarvitse olla koko ajan ohjelmoitua tai minuuttiaikataulua

Ruutuajan hallitseminen



- **Tärkeää ensin huomata** ruutuajan vaikutus lapseen tai vanhemmalle itselleen - aiheuttaako ruutu aika haasteita?
- **Merkkejä liiallisesta ruutuajasta:**
 - Aikaa ei jää harrastuksille tai ihmissuhteille/perheelle, levottomuus, keskittymisvaikeudet, ärtyisyys, ajatukset pyörivät koko ajan älylaitteiden ympärillä, joutenolo tuntuu haastavalta, ruutujen parissa vietetyn ajan peittely tai salaaminen
- **Miten rajoittaa ruutu aikaa?**
 - Laitteiden käytön rajoittaminen, aikarajoitukset ruutuajalle, sovellusten poistaminen, näytön värien muokkaaminen, vaihtoehtoinen toiminta ruutuajalle, älylaitteiden hankinta
- **Perheen pelisäännöt** ruutuajalle (Neuvokas Perhe, 2024B)
 - Sovittu selkeä aika, jonka jälkeen puhelimet ja digilaitteet menevät yötauolle
 - Yhteiset sovitut ruuduttomat hetket, esim. köllöttely, saunailta, ulkoilut, yhteinen lukuhetki, iltatoimet..
 - Ruuduton ruokapöytä
 - Puhelinparkki, jossa puhelimet yöpyvät tai ovat tauolla, kun emme tarvitse niitä
 - Käytämme ruutuja tietyssä paikassa esim. olohuoneessa
 - Telkkaria katsotaan yhdessä ja ei käytetä muita ruutuja samaan aikaan.
 - Huomioviestit ja notifi kaatiot ovat äänettömällä, jolloin piippaukset eivät keskeytä jatkuvasti.
 - Juttelemme yhdessä pelien, videoiden ja sovellusten sisällöistä
 - Pelaamme yhdessä tietokone-, konsoli- tai puhelinpelejä perjantaisin
 - Perheen pelisäännöt koskevat myös vanhempia!
- Tiedostavatko vanhemmat ruutuajan haitallisia vaikutuksia lapseen?

Vinkki!

Ruutuajan tilalle olisi hyvä keksiä jotain perheen yhteistä tekemistä.

Liikkuminen luonnossa on erittäin hyvä keino tukea lapsen ja aikuisen palautumista. Luonto alkaa jo oven aukaisusta ja sinne voi mennä ilman mitään välineitä.

Luonto on maksuton superseikkailupuisto kaikille sekä antaa mielikuvituksen lentää.

Älylaitteen hankinta lapselle



- **Alle kouluikäinen** ei tarvitse älypuhelinta tai muutakaan älylaitetta
- **Esikouluun ja kouluun** lähdön myötä älypuhelin voi olla perusteltua, mutta vanhempien olisi hyvä harkita muita vaihtoehtoja
 - Aivoliiton näyttöön perustuvien suositusten mukaan alakouluikäisellekään ei tulisi antaa älypuhelinta (Moisala, 2025)
- **Vaihtoehtoja älypuhelimelle:**
 - Kellopuhelin (ei ole avointa nettiä, voi soittaa ja laittaa viestiä, GPS-seuranta, askelmittari, selfiekamera..)
 - Peruspuhelin
- **Vanhempi käy** älylaitteen pelisäännöt läpi lapsen kanssa sekä puhelimen käyttötarkoituksen
 - Älylaite tuo vastuuta sekä vanhemmalle että lapselle
- **Onhan vanhempi tietoinen** edes jossain määrin siitä, mitä lapsi puuhaa älylaitteella
 - Älylaitteen tuomat riskit, esim. somen myötä: kiusaaminen joka ei lopu, seksuaalinen häirintä ja ahdistelu, porno, väkivalta..
- **Mitä sisältöjä puhelimessa kuuluisi olla tarpeen mukaan?**
 - Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta parhainta olisi kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus esim. kavereiden kanssa
 - Lapsi ei välttämättä tarvitse yhteydenpitoon sosiaalista mediaa, Whatsapia tai muita sovelluksia
 - Koulun alkaessa keskustelua voi käydä opettajan kanssa- missä kohtaan älypuhelinta voidaan tarvita opetuksen kannalta tai muita taitaitoja?
- **Turvarajoitukset** ja saldorajat voivat olla hyvä ratkaisu
- **Ristiriita? Digitaidot kuuluvat** nykyihmisen perustaitoihin- tulevaisuuden opiskelu- ja työelämässä näitä vaaditaan ja näitä on tärkeä oppia
 - Digitaistoihin pääsee mukaan hyvin peruskoulun aikana

Työkaluja ruutuaikaan

- **Neuvokas Perhe:**
 - [Ruutusopimus](#)
 - [Ruuturutiinit](#)
 - [Klik!- tehtävä sivu lapsille ja perheille](#)
- **THL: Pienet lapset ja ruutuaika**
- **Kansallinen aivoterveysohjelma:** [Kansalliset suositukset älypuhelimien käytölle](#)
- [Suojellaan lapsia: Varhain on parhain](#)
- **Somerajaton- somebreikki:** [miten käytät somea ja mitä haluaisit muuttaa?](#)
- **MLL:**
 - [Tunnista somen vaarat ennen lastasi](#)
 - [Median käyttöä rajaavat sovellukset ja laitteiden ruutuaika-asetukset](#)
 - [Lapsi ja media- 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle](#)
- **Väestöliitto & Mediamieli:** [Kirje vanhemmalle](#)
 - Tulosta kirje ja laita lapsen mukana kirje vanhemmille varhaiskasvatuksesta, kerhosta, koulusta, kesäleiriltä....
 - Mediataitojen viikko voi olla aina: vakaan tullessa, koulujen alkaessa, muskariin tullessa, lapsen synnyttyä...

Hei pienen lapsen vanhempi tai tärkeä aikuinen!

Ajatuksia lasten digiturvallisuudesta ja sen tukemisesta

Medialaitteet ovat tulleet jäädäkseen. Ne ovat tärkeä osa monen lapsen, nuoren ja meidän aikuistenkin elämää, viihtymistä, viestintää ja oppimista. Lapsi tarvitsee sinulta, tärkeä aikuinen, myönteistä puhetta älylaitteiden ihmeellisestä maailmasta. Hän tarvitsee sinulta myös luvan puhua vaikeista ja ikävistä asioista, mitä joskus tapahtuu digilaitteilla. Ikävistä asioistakin voi puhua lasta voimaannuttaen, kuten vaikkapa liikenteen vaaroista puhutaan. Tärkeintä on olla mukana lapsen digielämässä ja osoittaa kiinnostusta säännöllisesti.

Pienet lapset katsovat lastenohjelmia, esimerkiksi aikuisten älylaitteilta, joissa ei yleensä ole turvallisuusasetuksia päällä. Lapset ovat hyvin uteliaita ja kokeilevia. He kokeilevat mitä mistäkin napista tai pyyhkäisystä tapahtuu. Myös mukavat lastenohjelmat, esimerkiksi You Tubessa, saattavat olla muokattuja ja niiden sävy voi vaihtua yhtäkkiä järkyttäen lasta. Ikätasoisien sisältöön voi luottaa vain hyvin harvalla alustalla. Aikuisen on oltava läsnä.

Verkosta löytyy paljon sellaista, mikä ei ole lapsen silmille sopivaa, vaan vaarantaa hänen kehitystään. Jos lapsi näkee verkossa esimerkiksi aikuisseksuaalisia sisältöjä, on niistäkin pystyttävä keskustelemaan lapsen kanssa ikätasoisesti. Lapsi jää muuten yksin vaikeiden tunteiden kanssa ja nähdyt kuvat voivat jäädä häiritsemään tai ahdistamaan hänen ajatustaan aikuisten elämästä.

Osaat opettaa lapselle turvallisuuteen liittyviä, erittäin tärkeitä asioita digilaitteilla! Lapsi tarvitsee sinua avukseen, jottei kaikkea tarvitse oppia kantapään kautta. Opetelkaa yhdessä. Lapsikin mielellään opettaa aikuista pelaamaan vaikkapa hänen suosikkipeliään tabletilla. Kaikkea ei tarvitse osata. Voit aina opetella sen sovelluksen turvallisuuteen liittyvät asetukset, josta lapsi on milloinkin kiinnostunut. Voit aloittaa tutustumalla esimerkiksi Family Link-sovellukseen tai You Tube kidsiin.

Lapsi ei välttämättä osaa erottaa yksityisyyttä ja julkista toisistaan. Pieni lapsi ei osaa sosiaalisia sääntöjä yhtä



Väestöliitto & Mediamieli



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



Työkaluja ruutuaikaan

Android ja Chromebook: Google Family Link

Android ja iOS: Screen Time

Pelikonsolit

Useimmissa pelikonsoleissa on nykyisin valmiit toiminnot ruutuaikarajojen asettamiselle. Löydät lisätietoa valmistajien omilta sivuilta.



Vanhempainliitto on tehnyt kansallisten älypuhelin-suositusten jalkauttamiseen vanhempainiltoamallit:

- **Fiksusti puhelimella Vanhempainiltoamalli eskariin**
- **Fiksusti puhelimella Vanhempainiltoamalli alakouluun**
- **Fiksusti puhelimella Vanhempainiltoamalli yläkouluun**

Kansallinen aivoterveysohjelma

TUNNISTA SOMEN VAARAT ENNEN LASTASI

#VAARALLISETSOMEHAASTEET

Meidän perheen ruutusopimus

Kirjatkaa yhdessä sovitut säännöt.

- Esim. mitkä tilanteet pidetään ruuduttomina?
- Paljonko peliaikaa tai ruutuaikaa on?
- Miten puhelinten kanssa toimitaan illalla?

-
-
-
-
-
-



Klik!



Nimi

Päivä

Ruuduista (puhelin, tv, tabletti, tietokone) käytän eniten...

Meidän perheen ahkerin ruutujen käyttäjä on...

Meidän perheessä katsotaan tai pelataan yhdessä...



Kansalliset suositukset

Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin a.

Suosituksia

Nina Saji
neuropsykiatri
kasvatustieteiden



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Jälkitehtävä

- Keskustelkaa työyhteisössänne ruutuajasta ja mikä olisi sopiva paikka ottaa tämä puheeksi vanhempien sekä lasten tai nuorten kanssa
- Tutustukaa itse myös työyhteisössä ruutuajan suosituksiin
- Tulosta jokin sopiva työkalu työpaikkaasi ja jaa näitä vanhemmille
- Halutessanne voitte työyhteisössä ideoida vanhempainillan, jossa aiheena ruutu aika
 - Tästä saat valmiit diaesitykset vanhempainiltoihin (esikoulu, ala- ja yläaste)
 - <https://www.aivoliitto.fi/kansallinenaiivoterveysohjelma/ikaryhmat/lasten-ja-nuorten-aiivoterveys/kansallisesuosituksset/>
 - ”Fiksusti puhelimella vanhempainiltamalli...)
 - Suositeltavaa on aloittaa ruutu aika aiheinen vanhempainillat tai vasu-keskustelut jo päiväkodissa sekä neuvoloissa tai muissa paikoissa, jossa kohdataan pienten lasten vanhempia
 - Esim. MLL voi pyytää puhujia maksua vastaan



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Lähteet

- Haapala EA, Leppänen MH, Kosola S, Appelqvist-Schmidlechner K, Kraav S-R, Jussila J, Tolmunen T, Lubans RD, Eloranta A-M, Schwab U, Lakka TA. Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence. JAMA Network Open 2025;8(2):e2460012. Jyväskylän yliopisto. 2025. Uutinen. <https://www.jyu.fi/fi/uutinen/ruutuajan-rajoittaminen-suojaa-lasten-ja-nuorten-mielenterveytta>
- Kosola, S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305>
- Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R. et al. Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors. BMC Pediatrics 24, 500 (2024). Tampereen yliopiston uutinen. Tutkimus tarkensi ruutuajan yhteyttä lapsen psykososiaaliseen oireiluun. <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/tutkimus-tarkensi-ruutuajan-yhteytta-lapsen-psykososiaaliseen-oireiluun>
- Mielenterveystalo.fi. 2025. Ruuturiippuvuus. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/ruuturiippuvuus>
- MLL, 2024. Sopiva ruutuaika. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>
- MLL, 2022. Median vaikutuksista pienen lapsen elämässä. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/median-vaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/>
- MLL, 2021. Tunteiden ja toiminnan säätely. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/median-vaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/tunteiden-ja-toiminnan-saately/>
- MLL, 2020A. Mediataitojen alkeita lapsen kehityksessä. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/median-vaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/mediataitojen-alkeita-lapsen-kehityksessa/>
- MLL, 2020B. Keskittymiskyvyn tukeminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/median-vaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/keskittymiskyvyn-tukeminen/>
- MLL, 2020C. Pienen lapsen tärkeät taidot ja ajankäyttö. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/median-vaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/pienen-lapsen-tarkeat-aidot-ja-ajankaytto/>

Lähteet

- Moisala, M. 2025. Sanomalehti Kalevan haastattelu, lehdessä 15.2.2025. ”Ei älypuhelinta ekalle”. Kirjoittaja Anne Lilja.
- Neuvokas Perhe. 2024A. Meidän perheen ruutusopimus. <https://neuvokasperhe.fi/ideacard/meidan-perheen-ruutusopimus/>
- Neuvokas Perhe. 2024B. Meidän perheen ruuturutiinit – miten hallita viriketulvaa? <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/miten-hallita-viriketulvaa/>
- Sajaniemi, N. & Kosola, S. 2024. Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle. Kansallinen aivoterveysohjelma. https://dyajetwym1cg9.cloudfront.net/assets/files/26960/kansalliset_suositukset_alypuhelimien_kaytolle.pdf
- Folkhälsan. Sunrise-tutkimus. 2024. Kuvailevia tutkimustuloksia. Paperinen tulostekooste tutkimuksesta.
- THL, 2021. Tutkimus: Lapsen ruutuaika lisää keskittymisvaikeuksien ja ylivilkkauden riskiä 5-vuotiailla. <https://thl.fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuaika-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-ylivilkkauden-riskia-5-vuotiailla>
- THL, 2017. Finterveys-tutkimus. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>
- Tilastokeskus, 2023. Näyttöruutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin. <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>
- Sunrise-tutkimuksen alustavista tuloksista julkisuuteen: Yle. 2024. Viidennes pikkulapsista elää nukkumis-, liikkumis- ja ruutuaikasuosittelun mukaisesti – vertaa lastesi tilannetta muihin. <https://yle.fi/a/74-20118063>