

Fiksusti puhelimella – yhdessä sopien –vanhempainilta alakouluun



vanhempainliitto.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



” Suositusten tavoitteena on auttaa lapsia, nuoria ja ennen kaikkea huoltajia rajaamaan koko perheen älypuhelimien käyttöä suojataksemme aivoja liialliselta ja vahingolliselta kuormitukselta. Toivomme, että suositukset otetaan käyttöön koko perheenä..”





1. Yhteinen aloitus, kesto n. 30 min.

Tervetuloa!

Illan tavoitteen ja ohjelman esittely

Asiantuntija-alustus (video)

- [Nina Sajaniemi](#) (kasvatustieteen professori, neuropsykologi) tai [Silja Kosola](#) (yleislääketieteen erikoislääkäri, nuorisolääketieteen dosentti ja tutkimusjohtaja)

Näyttöön perustuvat suositukset lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Suositusten läpikäynti

Lappeenrantalaisen perheen puheenvuoro suosituksista ([video](#))

Siirrytään jatkamaan keskustelua suosituksista luokkakohtaisesti / luokka-astekohtaisesti.



OPH:n ja THL:n 2026 laatimat suositukset 0-13 vuotiaille tiiviisti

- Alle 13-vuotiaalle ei suositella omaa älypuhelinia.
- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- 2–5-vuotiaille ruutuaikaa suositellaan enintään tunti päivässä.
- 6–10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä ja 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä. Aikuisen tulee tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa.
- Digitaalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla lapselle sopivaa ja kehitystä tukevaa. Digitaalisten pelien, televisio-ohjelmien ja elokuvien ikärajoja tulee noudattaa, eikä lapsi saa altistua haitallisille sisällöille.
- Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita.
- Aikuiset ovat vastuussa lasten digitaalisesta laitteiden käytöstä ja tulee tarvittaessa rajoittaa digilaitteiden käyttöä, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista.
- Lasten kanssa on tärkeä keskustella käytettävistä sisällöistä ja opetella niitä yhdessä.
- Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta.

Suositukset koskevat lasten vapaa-aikaa, eivät esimerkiksi läksyjen tekoa tai kouluun liittyviä tehtäviä.

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 älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelinia.
- 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.



Lasten ja nuorten aivojen kehitys ja älypuhelimet

Aivojen kehitys on monivaiheinen tapahtumasarja, joka alkaa sikiöajasta ja jatkuu aikuisuuteen. Päätöksenteosta, tunnesäätelystä ja toiminnanohjauksesta vastaavat etuotsalohkojen alueet kehittyvät hitaasti ja saavuttavat neurobiologisen kypsyyden vasta noin 25 vuoden iässä. Lapsuuden ja nuoruuden aikana tapahtuva aivojen johdottaminen luo perustan aikuisiän sosiaalisille, kognitiivisille ja emotionaalisille taidoille. Aivoja kannattaa oppia käyttämään kasvavaa elämänhallintaa vahvistavalla tavalla – lapset ja nuoret tarvitsevat tässä aikuisten tukea.

Aivot odottavat kokemuksia. Terve kehitys edellyttää moniaistisia kokemuksia, runsaasti vapaata leikkiä ja fyysistä toimintaa tosimaailmassa. Älylaitteilla vietetty aika vähentää näihin käytettävissä olevaa aikaa ja kiinnostusta.

Aivot oppivat toistamalla ja harjoittelemalla. Se vaatii pitkäjänteisyyttä ja mielihyvän viivästyttämistä. Älypuhelimien käyttö opettaa aivot haluamaan nopeaa mielihyvää. Aivot oppivat toimimaan impulsiivisesti. Pitkäkestoiseen, harkintaa ja ajattelua vaativaan tiedonkäsittelyyn tarvittavat hermosoluyhteydet ovat vaarassa karsiutua. Kannusta lastasi/nuortasi tekemään samaa asiaa pitkäjänteisesti.

Lukeminen on ravintoa aivoille. Itsekseen lukeminen ja lapselle ääneen lukeminen vahvistavat hermosoluverkkojen välistä yhteistoimintaa erityisesti kielellistä informaatiota käsittelevillä aivokuoren alueilla.

Aivot tarvitsevat erityisesti sosiaalisia kokemuksia kehittyäkseen terveesti. Älypuhelimien käyttö vähentää tosielämän ruumiillistuneita sosiaalisia kokemuksia. Virtuaalimaailmassa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus heikentää tunneviestien tunnistamista ja virittäytymistä tunnepitoiseen vuorovaikutukseen. Sosiaaliset taidot heikkenevät ja kyky myötätuntoon vähenee.

Varhainen murrosikä (ikävuodet 9–13) on voimakasta aivojen uudelleen johdottamisen aikaa.

Käyttämättömien hermosolujen karsiminen ja uusien yhteyksien vahvistuminen on silloin erittäin voimakasta. Kokemukset ohjaavat tätä prosessia. Älypuhelimien käyttö vähentää mielenkiintoa tosielämän aivojen kehitystä vahvistavia kokemuksia kohtaan.

Murrosiässä aivot ovat tavallista alttiimmat stressitekijöille. Sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisää hallitsemattoman stressin määrää, kuormittaa aivoja ja lisää sosiaalista ahdistusta. Sosiaalisen median käyttö pitäisi kieltää alle 16-vuotiailta.

Riittävä ja hyvälaatuinen uni on välttämätöntä aivoterveydelle. Älylaitteiden käyttö nukkumaan mennessä häiritsee nukahtamista, vähentää tarvittavan unen määrää ja heikentää sen laatua.

Aivot kaipaavat taukoja ja aikaa palautua. Jatkuva informaatiokuorma on aivoille myrkyä.



2. Luokkakohtaiset /luokka-astekohtaiset keskustelut (keskustelu noin 4 hengen pienryhmissä, kesto noin 45 min.)

Luokanohjaaja esittelee yhteenvedon lasten keskustelusta / terveiset vanhemmille (ohjeet kokoamiseen diasetin lopussa)

- lapset ovat keskustelleet aiheesta oppitunnilla ja vastanneet lyhyeen kyselyyn.

Käydään läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt

<https://www.eratauko.fi/tyokalu/rakentavan-keskustelun-pelisaannot/>

Näyttöön perustuvat suositukset lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Suositukset ovat näkyvillä luokassa.
- Keskustelu pienryhmissä: Mikä suosituksissa on hyvää, mikä koetaan haasteelliseksi, mitä ottaisitte käyttöön?
- Lisäkysymys yhteiseen keskusteluun: Minkä ikäiselle kannattaa hankkia älypuhelin?
- Yhteinen koonti ja mahdollisista yhteisistä pelisäännöistä sopiminen (ks. seuraava dia)



3. Keskustelun yhteenveto ja jatko

- Käydään ryhmien tuotokset lyhyesti läpi, esim. kirjaukset post-it -lapuilta
- Mihin voimme yhdessä sitoutua?
- **Seurannasta sopiminen.** Palaamme suosituksiin yhteisessä vanhempainillassa (jossa voi olla muutakin asiaa)
- **Muut toimet**
Älypuhelinsuosituksat ja luokan yhteiset pelisäännöt lähetetään kaikkiin koteihin Wilman kautta ja/tai reppupostina. Näin suosituksiin on helppo palata kotona ja niistä voidaan jutella koko perheen kesken. Koteihin voidaan lähettää myös haaste [”Minä vs. laite –kumpi määrää?”](#) tai osallistaa vanhempainyhdistyksen kanssa perheitä yhteisen tekemisen äärelle [Tekemisen passilla](#).



Vanhempainiltaa koskevan palautteen kokoaminen vanhemmilta vanhempainillan lopuksi

Antakaa illasta palaute:

<https://link.webpolsurveys.com/S/152A50E412409125>



Voit myös koota omaa palautetta vanhemmilta.

Oppilaiden osallisuus

- Luokanohjaajan vetämä oppitunti aiheesta hyvissä ajoin ennen vanhempainiltaa

Kysymyksiä keskustelun pohjaksi

1. Mikä on mielestäsi mukavinta, mitä puhelimen parissa voi tehdä? / Mitä teet mieluiten puhelimellasi?
2. Kerrotko vanhemmillesi, mitä teet puhelimella, kuten mitä pelejä pelaat tai mitä sovelluksia käytät? Laita rasti sopivan vastauksen kohdalle.
a) Kerron aina b) Kerron joskus c) En yleensä kerro
3. Liittyykö puhelimen käyttöön jotain ikäviä asioita, joista et pidä? Mitä?
4. Käyttävätkö vanhemmat liikaa älypuhelinta?
5. Suosituksien läpikäynti opettajan johdolla ikätasoisesti. Mikä suosituksissa on lasten mielessä hyvää, mikä taas mietityttää tai ei tunnu hyvältä asialta.

Opettaja kokoaa keskustelusta yhteenvedon/ terveiset vanhempainillan luokkakohtaiseen / luokka-astekohtaiseen keskusteluun.