

Fiksusti puhelimella – yhdessä sopien –vanhempainilta eskariin



vanhempainliitto.fi



Euroopan unionin
osarahoittama



1. 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 erityisesti eskari-ikäisten näkökulmasta

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

Lasten terveiset vanhempainiltaan (ohje kokoamiseen diasetin lopussa).



” 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..”





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. Ryhmäkeskustelut (n. 45 min)

Jakaannutaan noin 4 hengen ryhmiin. Pidetään älypuhelinsuositukset näkyvillä.

Käydään läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt

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

Keskustelua pienryhmissä

- Minkä ikäiselle kannattaa hankkia älypuhelin? Tarvitseeko ekaluokkalainen älypuhelinta?
- Mikä suosituksissa on hyvää, mikä koetaan haasteelliseksi, mitä olette valmis ottamaan käyttöön kotona?
- Ajatusten koonti esim. post it-lapuille. Mihin ryhmä olisi valmis sitoutumaan?



3. Keskustelun yhteenveto

- Käydään ryhmien tuotokset läpi
- Mihin voimme yhdessä sitoutua? Mahdolliset yhteiset pelisäännöt?
- **Seurannasta sopiminen.** Palaamme suosituksiin yhteisessä vanhempainillassa
- **Muut toimet**
 - Lasten osallistaminen: Suositukset tai yhdessä sovitut pelisäännöt (esim. laminoitu kortti) kiertävät vuorollaan jokaisen lapsen mukana kotona. Kun kortti tulee kotiin, tehtävänä on keskustella tai tehdä niihin liittyvä tehtävä. Lapsi saa tarran, kun kortti on käynyt kotona.
 - Tai joku muu tapa viestiä suosituksista/yhteisistä pelisäännöistä koteihin (myös niihin, joista ei osallistuttu vanhempainiltaan)
 - Voidaan käyttää myös Tekemisen passia (liite), joka kannustaa perheitä kivaan, yhteiseen tekemiseen. Ohje passin käyttöön löytyy sen yhteydestä.

Vanhempainiltaa koskevan palautteen kokoaminen vanhemmilta vanhempainillan lopuksi

Antakaa illasta palaute:

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



Voit myös koota omaa palautetta vanhemmilta.



Lasten osallisuus

Keskustellaan lasten kanssa älypuhelisten käytöstä ennen vanhempainiltaa ja tuodaan lasten terveiset vanhempainiltaan

Kysymyksiä keskustelun pohjaksi

1. Kuinka moni saa käyttää vanhempien älypuhelistä kotona? Onko jollain oma älypuhelin/älykello?
2. Mitä teet älypuhelimella/älykellolla? Liittyykö puhelimen/älykellon käyttöön jotain ikäviä asioita, joista et pidä? Jutellaanko teillä kotona puhelimen käytöstä?
3. Käyttävätkö vanhemmat mielestäsi liikaa älypuhelistä?
4. Mitä teet mieluiten perheesi kanssa iltaisin?
5. Suositusten läpikäynti opettajan johdolla ikätasoisesti. Mikä suosituksissa on lasten mielessä hyvää, mikä taas mietityttää tai ei tunnu hyvältä asialta.

Opettaja kokoaa keskustelusta yhteenvedon/ terveiset vanhempainillan keskusteluun.