

# **Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suositukset 0–13-vuotiaille**

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**  
**Institutet för hälsa och välfärd**  
**Finnish Institute for Health and Welfare**  
PL / PB / P.O. Box 30  
FI-00271 Helsinki, Finland  
Puh/tel +358 29 524 6000

LUONNOS

## **Kansallisten suositusten tavoitteet**

Kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille. Suosituksilla tuetaan lasten ja nuorten tasapainoista elämää, jossa digitaalisuus on yksi osa.

Suosituksissa huomioidaan eri ikäisten lasten kehitys ja tarpeet, kun heidän elämänpiirinsä laajenee ja itsenäisyytensä kasvaa.

Tässä annettuja suosituksia voi käyttää ohjenuorana perheen yhteisiä digitaalisten laitteiden käytön sääntöjä mietittäessä.

Nämä digitaalisten laitteiden käytön suositukset koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske läksyjen tekoa tai kouluun liittyviä tehtäviä. Koulu ohjeistaa lapsia ja tarvittaessa huoltajia kouluun liittyvien tehtävien osalta.

Suosituksissa käytetään käsitteitä digitaalinen laite ja ruutu. Näillä tarkoitetaan puhelinta, televisiota, tablettia, tietokonetta ja pelikonsolia.

## Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0–5-vuotiaille

Lapsi tarvitsee päivittäin hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista tukevaan kasvuunsa kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta, leikkiä, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. Aikuisten tulee seurata ja rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista. Tasapaino on hyvinvoinnin perusta.

Digitaalisia sisältöjä tulisi lapsen iän huomioiden käyttää aluksi yhdessä ja lapsen kasvaessa tukea itsenäistä käyttöä keskustelemalla sisällöistä, ja varmistamalla, että lapsi ei pääse sopimattomiin sisältöihin.

### 0–2-vuotiaat

- Alle 2-vuotiaille ei lainkaan ruutuaikaa.
- Poikkeuksena ovat perheen yhteiset videopuhelut tai valokuvien katselu.

### 2–5-vuotiaat

- 2–5-vuotiaille ruutuaikaa enintään yhteensä tunti päivässä, lyhyissä jaksoissa ja yhdessä aikuisen kanssa. Sisällön tulee olla lapselle sopivaa, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.

### Esimerkkejä:

- Oppimista, lukemista ja liikkumista tukevat sovellukset
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- Perheen yhteiset puhelut, videopuhelut ja valokuvien katselu

Lisäksi voi kuunnella musiikkia, satuja ja äänikirjoja ilman ruudun katselua.

- Lapsi ei saa käyttää digitaalisia laitteita tai sovelluksia, jotka sisältävät hänen kehitykselleen haitallista sisältöä kuten voimakasta

kielenkäyttöä, päihteiden väärinkäyttöä, vaarallista toimintaa, seksuaalista sisältöä tai väkivaltaa.

- Lapsi ei saa altistua haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella.
- Digilaitteita ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tyynnyttämiseen.

# LUONNOS

## **Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille**

Lapsi tarvitsee päivittäin hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista tukevaan kasvuunsa kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta, leikkiä, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta. Aikuisten tulee seurata ja rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen ja nuoren arki on toimivaa ja tasapainoista. Tasapaino on hyvinvoinnin perusta.

### **Lapsen oman puhelimen hankinta**

- Lapsen oman puhelimen hankintaa kannattaa viivästyttää siihen saakka, kunnes puhelimelle on todellinen tarve lapsen arjessa. Lapsen huoltaja päättää puhelimen hankinnasta ja vastaa sen vastuullisesta käyttöönotosta.
- Digitaalisten taitojen oppimiseen lapsi ei tarvitse erikseen omaa laitetta.
- Jos 6–10-vuotiaille halutaan hankkia puhelin, suositellaan puhelinta, jossa on vain rajalliset ominaisuudet kuten soitto ja viestimahdollisuus.
- 6–10-vuotiaille ei suositella älypuhelinta. 11–13-vuotiaille voidaan hankkia älypuhelin, mutta siinä tulee olla lapsen ikätasolle sopivat toiminnallisuudet ja rajoitukset.

### **Suositteltu digitaalisten laitteiden käyttö**

- 6–10-vuotiaille enintään tunti päivässä lyhyissä jaksoissa
- 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä lyhyissä jaksoissa
- Satunnaisesti laitteita voidaan käyttää enemmän, esimerkiksi perheen yhteinen elokuvien katselu tai pelaaminen ystävien kanssa.
- Digitalisella laitteella käytettävän sisällön tulee olla lapselle sopivaa, iloa tuottavaa, oppimista, hyvinvointia ja kehitystä tukevaa.

### **Esimerkkejä:**

- Puhelut, videopuhelut ja tekstiviestit perheen, ystävien ja tuttujen kanssa

- Sähköisen kirjan lukeminen
- Liikkumista edistävät sovellukset
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan
- Valokuvien ja videoiden ottaminen, tekstien tuottaminen ja piirtäminen
- Arjen sovellusten käyttö, kuten matkalippu tai sähköinen kirjastokortti

### Sisällön rajoitukset

Lapsi ei saa käyttää digitaalisia laitteita tai sovelluksia, jotka sisältävät haitallista sisältöä hänen kehitykselleen kuten voimakasta kielenkäyttöä, päihteiden väärinkäyttöä, vaarallista toimintaa, seksuaalista sisältöä tai väkivaltaa.

Sosiaalisen median, digitaalisten pelien, televisio-ohjelmien ja elokuvien ikärajoja tulee noudattaa.

Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita. Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Instagram, Snapchat, Tiktok, WhatsApp, Jodel ja Youtube.

Hakukoneista, nettiselaimista ja tekoälysovelluksista saa katsoa vain ikätasolle sopivaa sisältöä.

## Tietoa lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi vanhemmille ja perheille

On tärkeää, että jokaisessa perheessä sovitaan aikuisten johdolla, miten digitaalisia laitteita turvallisesti käytetään. Lapsi ei voi päättää itse laitteiden käytöstä. Digitaalisten laitteiden ja sovellusten käyttöönotto on tärkeä toteuttaa asteittain aikuisen läsnä ollessa ja ohjauksessa.

### Vanhemman vastuulla on:

- keskustella säännöllisesti ja harjoitella yhdessä lapsen kanssa turvallisesta digitaalisten laitteiden käytöstä ja sisällöistä,
- sopia säännöt ja tarvittaessa rajata lapsen laitteiden käyttöä,
- huolehtia ennen laitteen käyttöönottoa, että siihen on asetettu lasta suojelevat rajoitukset,
- varmistaa, että lapsi noudattaa elokuvien, tv-ohjelmien, pelien ja sosiaalisen median ikärajoja,
- varmistaa, ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle millään perheen tai lähipiirin laitteella.

### Vanhempi, otathan nämä huomioon:

- Oma digitaalisten laitteiden käyttösi toimii esimerkkinä ja mallina lapselle.
- Tutkimusten mukaan hyvä keskusteluyhteys lapsen ja nuoren kanssa on avain digitaalisten laitteiden käytön haittojen ja riippuvuusriskien ehkäisyyn. Laitteen käytöstä ja sisällöistä on tärkeä keskustella säännöllisesti. Lapsen kanssa yhdessä oltaessa, keskusteltaessa, leikittäessä ja ruokailtaessa ei ole suositeltavaa käyttää digitaalisia laitteita, sillä se vaikuttaa heikentävästi vuorovaikutukseen ja lapsen kehitykseen.
- Digitaalisten laitteiden sisällöt ja valo ennen nukkumaanmenoa voivat häiritä unta, siksi laitteiden katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Erityisesti lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat riittävästi ruudutonta aikaa. Välillä on hyvä pitää kokonaan ruuduttomia päiviä ja riittävän usein taukoja.
- Ruutujen katsominen pitkään ja läheltä lisää likinäköisyyden riskiä.
- Ulkoilu ehkäisee likinäköisyyttä.
- Kannattaa harkita huolellisesti sellaisten kuvien jakamista, joissa lapsi on tunnistettavissa. Kuvia voi olla vaikeaa myöhemmin poistaa, niitä saatetaan kopioida tai käyttää väärin.
- Liiallisen digitaalisten laitteiden käytön merkkeinä voivat olla kykenemättömyys lopettaa käyttöä, ärtyneisyys tai kiukuttelu, keskittymisvaikeudet tai muu arjen toimintakyvyn heikkeneminen.
- Jos vanhempana tarvitset tukea tai sinulla on herännyt huoli lapsesi hyvinvoinnista, apua on saatavilla neuvolasta, koulujen opiskeluhuollon palveluista, sosiaalitoimesta sekä järjestöistä.

Käy keskustelua myös toisten vanhempien kanssa. Näin voitte tukea toisianne vanhemmuudessa. Ole rohkea ja uskalla ottaa puheeksi.

LUONNOS



## Suosituksen lähtökohdia

**Digitaaliset ympäristöt ovat osa lasten ja nuorten elämää.**

Digitaalisilla laitteilla ja sisällöillä on sekä myönteisiä hyvinvointia lisääviä että kielteisiä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia.

Ajankohtaisia näkökulmia keskusteluun ovat ruutuajan ja erilaisten sisältöjen merkitys hyvinvoinnille.

Digitaaliset ympäristöt mahdollistavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, yhteisöllisen ajanvieton, rentoutumisen, luovan toiminnan ja oppimisen. Toisaalta laitteilla vietetty aika voi olla pois tärkeistä kehityksen ja oppimisen paikoista, kuten leikistä, liikkumisesta, lukemisesta ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Yhteiskunnassa on noussut huoli lasten ja nuorten liiallisesta ruutuajasta vapaa-ajalla. Laajeneva tutkimusnäyttö digitaalisten laitteiden käytön haitoista on karttunut.

**Lasten ja nuorten arki on yksi kokonaisuus.**

Nyky-yhteiskunnassa ei pärjää ilman digitaalista osaamista, jota harjoitellaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Vapaa-ajan digitaalisten laitteiden käytön vaikutukset näkyvät monella tavalla varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella. Yhteistyö kodin, koulun, varhaiskasvatuksen sekä moniammatillisten palvelujen kesken mahdollistaa hyvinvoinnin vahvistamisen kestävästi ja vaikuttavasti.

Kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön ja sisältöjen haittoja. Suosituksilla tuetaan lasten ja nuorten tasapainoista elämää, jossa digitaalisuus on yksi osa. Kansallisilla suosituksilla tavoitellaan pysyviä käyttäytymisen muutoksia yhteiskunnassa. Digitaalisia taitoja opitaan kotona, koulussa ja vapaa-ajalla, joten on tärkeää, että kaikki aikuiset toimivat yhdessä lasten ja nuorten parhaaksi.

Suosituksset perustuvat monialaiseen tutkimustietoon, Lapsen oikeuksien sopimukselle (YK), kansallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin, 130 sidosryhmäorganisaation asiantuntija- ja kokemustietoon sekä lasten, nuorten ja huoltajien kuulemiselle.

## Visio

Lasten ja nuorten elämä on tasapainoista ja turvallista. Digitaalisuus on tasapainossa muun elämän kanssa. Hyvinvointi, oppiminen, osallisuus ja vastuullisuus vahvistuvat aikuisten ja yhteiskunnallisten toimijoiden tukemana.

# LUONNOS

**Suosituksset on tehty yhteistyössä:**



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN