

Lausunto eduskunnan sivistysvaliokunnalle

Asia: HE 212/2024 Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi perusopetuslain muuttamisesta

Lausunnon antaja: nuorisolääketieteen dosentti Silja Kosola 18.2.2025

Ydinasiat

Nuoret aliarvioivat usein oman puhelimen käyttönsä eivätkä ole vielä kypsiä arvioimaan puhelimen käytön pitkäaikaisia seurauksia.

Aivojen kehitys lapsuudessa ja nuoruudessa on kiihkeää, ja se tulisi huomioida paremmin opetuksen suunnittelussa ja koulupäivien rakenteessa. Ensin aivoissa kypsyvät tunnealueet, vasta viimeisenä etuotsalohkot, jotka vastaavat impulssikontrollista, itsesäätelystä ja syvällisten syy-seuraussuhteiden ymmärtämisestä. Pitkäjänteistä työskentelyä oppii vain harjoittelemalla, ja puhelimet sovelluksineen eivät tue tätä kehitystä.

Sosiaalisen median sovellukset ja digipelit on suunniteltu koukuttaviksi, ja niiden kehityksessä on käytetty samaa tutkimustietoa riippuvuuksien psykologiasta kuin rahapeleissä. Nuoret toivovat aikuisten tukea puhelimen käytön rajaamiseksi. Todennäköisesti lähitulevaisuudessa yhä harvempi alaluokkien oppilas omistaa älypuhelimien, sillä tietoisuus sovellusten haitoista lisääntyy.

Ilman puhelimia välitunnit tarjoavat mahdollisuuksia aivoja virkistävälle ja oppimista edistävälle liikunnalle, yhteisöllisyyden kokemuksille ja sosiaalisten taitojen oppimiselle.

Opettajien kriittisen harkinnan mukaan puhelimia ja muuta digitekniologiaa voi käyttää oppitunneilla, jos ne edistävät oppimista. Myös oppilaiden terveydelliset syyt (esim. diabetes tai kuulovamma) ovat järkevä peruste digitekniologian käytölle.

Suositan vahvasti, että peruskoululaisten puhelinten käyttöä rajataan koko koulupäivän ajaksi niin, että poikkeuksen muodostavat opettajan harkinnan mukaiset tilanteet oppitunneilla sekä terveydelliset syyt.

--

Lasten ja nuorten kuulemisesta

On tärkeää, että lapsia ja nuoria on kuultu heitä koskevassa lainsäädännössä. Kuulemisen ei tulisi kuitenkaan tarkoittaa sitä, että aikuiset uskovat tai noudattavat orjallisesti tällaisen kyselyn tuloksia.

On hyvin todennäköistä, että nuoret aliarvioivat oman puhelimen käyttönsä. Näin kävi tutkimuksessamme, jossa lukion 1. vuoden opiskelijat vastasivat kyselyyn puhelimen käytöstä ja lähettivät sitten kuvakaappaukset puhelimen käytöstä edelliseltä viikolta. Monet nuoret eivät pysty vielä arvioimaan puhelimen käytön seurauksia tai ottamaan täyttä vastuuta omasta oppimisestaan, mikä johtuu etuotsalohkon keskeneräisestä kehityksestä.

Keskusteluissani nuorten kanssa he ovat tuoneet esiin toisenkin näkökulman: **yläkouluaiset toivovat, että aikuiset rajaavat heidän puolestaan puhelimen käyttöä, sillä he eivät itse pysty vastustamaan koukuttavaksi suunniteltuja sovelluksia.** Suomalaisista nuorista 45% kertoo olevansa somessa silloinkin, kun he eivät halua. Tämä on täysin ymmärrettävää, sillä sosiaalisen median ja pelien kehityksessä on huomioitu kaikki psykologinen tutkittu tieto siitä, mikä saa ihmiset

viettämään sovellusten ääressä mahdollisimman pitkän ajan. Eräs nuori kehotti meitä aikuisia miettimään valmiiksi vastauksen, kun nuoret aikuiset kysyvät 10 vuoden kuluttua, miten ihmeessä annoimme heidän viettää niin paljon vapaa-aikaa vain puhelimia tuijottaen.

Välituntien merkitys hyvinvoinnille, yhteisöllisyydelle, oppimiselle ja liikunnalle

Välitunnit tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden sosiaalisten taitojen oppimiseen ja harjoitteluun omien ikätovereiden kanssa. Sosiaaliset taidot ja vertaissuhteiden rakentaminen kuuluvat itse asiassa nuoruusiän tärkeimpiin kehityksellisiin tavoitteisiin. Elävä vuorovaikutus ikätovereiden kanssa on todennäköisesti aivojen kannalta parempi rentoutumisen muoto oppituntien välillä kuin puhelimella pelaaminen tai some-kontaktit. Tuoreen tutkimuksemme mukaan alakoululaisten runsas ruutuaika ja vähäinen liikunta ovat yhteydessä teini-iän mielenterveysoireisiin.

Perusteet puhelimen käytölle kesken koulupäivän ontuvat

Perusopetuksessa koulupäivät ovat niin lyhyitä, että vaatimus perheen kanssa viestimisestä kesken päivän on pääsääntöisesti outo. En myöskään ymmärrä oikeusasiamiehen kantaa siitä, että koululaisten pitäisi voida milloin tahansa kesken koulupäivän olla yhteydessä huoltajiin. Poikkeustapauksista on mahdollista sopia opettajan kanssa erikseen.

Yksinäisyyden ja ahdistuneisuuden vähentämiseen puhelin on pääsääntöisesti huono väline:

sosiaalisia taitoja opitaan yhdessä toisten kanssa. Puhelin voi tuntua tilapäiseltä pakokeinolta, mutta puhelimen kautta ei opi olemaan muiden kanssa yhdessä. Tällainen välttämiskäyttäytyminen voi itse asiassa pahentaa esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkoa entisestään.

Jos peruskoululaiset joutuvat tarkastamaan seuraavan oppitunnin tietoja jatkuvasti puhelimelta, opetuksen suunnittelussa on korjattavaa.

Yhteiskunnassamme pitäisi pitää kiinni yhteisöllisyydestä ja luottamuksesta. Kun lapset ovat koulussa, he ovat opettajien vastuulla. Jos lapselle tulee koulussa joku hätä, koulun aikuiset ovat siellä häntä varten, ja he ottavat tarvittaessa yhteyttä huoltajiin – tai antavat lapsen siinä vaiheessa soittaa joko omalla tai opettajan puhelimella huoltajille. Näin on toimittu vuosikymmeniä, eikä tämän luottamuksen romuttamiselle ole mitään perusteita. Päinvastoin: tämä toimintamalli helpottaa huoltajien paineita, vähittäistä lapsesta irti päästämistä sekä lapsen vastuun vähittäistä kasvamista. Samaa luottamusta tarvitaan leirikouluissa, rippi-, Prometheus- ja harrastusleireillä sekä asepalveluksen alkaessa.

Ainoita tilanteita, joissa puhelimista on lapsille ja nuorille todellista hyötyä koulupäivän aikana ovat esityksessäkkin mainitut sairaudet ja vammat, joiden hoidossa ja kuntoutuksessa puhelinsovellukset ovat paikallaan (esimerkiksi insuliinihoitoinen diabetes tai kuulovamma).

Järjestyssäännöt ja oppilaiden välinen epätasa-arvo

Koulujen välillä on puhelinkäytännöissä suuria eroja. Alakouluissa haastatteleman rehtorit kertovat, että puhelimet eivät pääsääntöisesti ole ongelma, sillä lapset tottelevat vielä yleensä aikuisia ja laittavat puhelimet koulupäivän alkaessa reppuun. Sen sijaan älykellot pysyvät ranteessa koko päivän ja häiritsevät pienten koululaisten työskentelyä. Yläkouluissa korostuvat opettajakohtaiset erot: joillakin tunneilla työrauha on hyvä ja puhelimetkin pysyvät kurissa, toisilla opettajilla on ylipäättään

vaikeuksia työrauhan takaamisessa, ja heidän tunneillaan myös puhelimet ovat usein ongelma. Näillä tunneilla puhelimesta on eniten haittaa niin sanotuille takarivin oppilaille, sillä jatkuvan huomauttelun sijasta opettaja saattaa antaa nuorten olla puhelimilla, mikä voi selittää myös kasvavia eroja oppimistuloksissa. Osalle nuorista ei aseteta rajoja kodeissa eikä kouluissa.

Vaikka puhelimen käyttö kiusaamiseen on joissakin järjestyssäännöissä kielletty, netti- ja somekiusaaminen yleistyvät hurjaa vauhtia. Tämä liittyy aivojen ja empatian kehitykseen: ruudun välityksellä tapahtuva kiusaaminen etäännyttää kiusaamisen kohteesta, mikä tekee kiusaamisesta helpompaa. Suomalaisista yläkoululaisista 8 % raportoi kokeneensa koulukiusaamista edeltävän kahden viikon aikana, mutta netti- ja somekiusaamista on kokenut 34 %. Seksuaalista häirintää on koulupäivän aikana kokenut 6 % yläkoululaisista, mutta netissä ja somessa 38 % tytöistä. Pahimmillaan koulukiusaaminen ja nettikiusaaminen yhdistyvät: koulussa tapahtuva kiusaamistilanne kuvataan ja video levitetään someen, jolloin uhrikokemus on entistä voimakkaampi.

Tieto- ja viestintäteknologia perusopetuksessa vaatii kriittistä tarkastelua

On totta, että yhteiskunnan digitalisoituminen lisää digiosaamisen merkitystä ja asettaa uusia toiveita myös perusopetukselle. Valitettavasti opetuksen valtakunnallisissa tavoitteissa ei ole huomioitu lasten ja nuorten kehitysvaihetta, aivojen kehitystä tai hyvän kehityksen edellytyksiä. **Murrosiässä aivoissa kehittyvät ensin dopamiiniriippuvaiset tunnealueet ja viimeisenä kypsyvät etuotsalohkot, joiden vastuulla on aikuismainen impulssikontrolli, syvälinen syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ja itseohjautuvuus.**

Perusopetuksen oppilaat eivät ole pieniä aikuisia. Heiltä ei voi vielä edellyttää omatoimista ja kriittistä tiedonhankintaa, sillä oppilailla ei ole todellisia edellytyksiä arvioida tietolähteiden luotettavuutta eikä täysin kehittyntä impulssikontrollia, jota tarvitaan älylaitteiden äärellä. Älylaitteet eivät ole passiivisia laitteita kuten kirjat tai Aku Ankka, vaan samalla laitteella, jolla tietoa pitäisi hankkia, voi myös pelata, katsella videoita, viestittää kavereille tai selata nettikauppojen sisältöä. Tämä on näkynyt arkityössäni koululääkärinä: eräässä koulussa muutaman luokan takaseinä oli lasia, jolloin näin seinältä, mitä sisältöä opettaja yläkoululaisille esitteli – sekä sen, mitä nuoret kukin omalla läppärillään katsoi. Sama ilmiö näkyi myös tutkimuksessamme lukiolaistytöjen älypuhelimien käytöstä: puhelinta käytettiin pienissä patkissa (jopa 250 puhelimen avausta päivässä) yhteensä 6 tuntia joka päivä (eli 42 tuntia viikossa), ja tuosta ajasta 4 tuntia päivässä oli somea, minkä lisäksi nuorten kuvakaappauksissa näkyi 88 eri puhelinpeliä, kymmeniä nettikauppoja ja lukuisia suoratoistopalveluita. Laskinta, Wilmaa tai matkasovelluksia käytettiin pari minuuttia päivässä. Huomaan vielä, että tuo 6 tuntia päivässä oli vain puhelimella käytetty ruutuaika; sen lisäksi tulee vielä koko koulupäivän ja läksyjen vaatima läppärin ruutuaika. Jos yli puolet vuorokaudesta kuluu ruutujen äärellä, on täysin selvää, että se on jostakin muusta pois. Yöunen pituuteen koulupäivän aikaisella puhelinrajoituksella ei ole mahdollista vaikuttaa, mutta **liikunnalliseen elämäntapaan, yhteisöllisyyden tunteisiin sekä yksinäisyyden ja kiusaamisen vähentämiseen puhelinrajoitusten vaikutus voisi olla huomattava.**

Perusopetuksen tulisi luoda vahva perustus kaikelle myöhemmälle oppimiselle. Heikoimpaan asemaan älylaitteiden parissa jäävät lapset ja nuoret, joiden huoltajilla ei ole mahdollisuutta tukea heidän oppimistaan kotona. Juuri nämä oppilaat käyttävät todennäköisimmin älylaitteita muuhun kuin oppimiseen. Myös **Unesco kannustaa kaikkia opetuksen järjestäjiä arvioimaan kriittisesti, missä tilanteissa ja millainen teknologia todella tukee oppimista.** Esimerkiksi medialukutaidon oppiminen ei tosiasiaassa vaadi älylaitteen käyttöä, vaan näitä olennaisia taitoja voi harjoitella myös perinteisillä tavoilla. Tieto- ja viestintäteknologia tulisikin perusopetuksessa nähdä mausteena tai

renkinä, ei koko toimintaa ohjaavana isäntänä tai itsetarkoituksena. Perustaidot lukemisessa, kirjoittamisessa ja laskemisessa on välttämätöntä turvata ensin. Vasta sen jälkeen voi siirtyä monilukutaitoon, tietolähteiden kriittiseen arviointiin ja esimerkiksi tekoälyn hyödyntämiseen.

Esityksen sivulla 9 todetaan: ”Oppilaan hyvään digitaaliseen osaamiseen kuuluu kyky käyttää digilaitteita tarkoituksenmukaisesti opiskelun välineenä ja kyky säädellä digilaitteiden käyttöä myös vapaa-ajalla.” Tämä lause on täysin irti todellisuudesta ja osoittaa, miten nuoruusikää kehitysvaiheena tai digisovellusten kehitykseen käytettyä tutkittua tietoa riippuvuuksien psykologiasta ei ymmärretä lainkaan.

Mitä kyber- ja digiturvallisuuteen tulee, nykyiset some-sovellukset ja suuri osa peleistä eivät ole lapsille ja nuorille suunniteltuja tai turvallisia. Käyttäjät altistuvat sovellusten kautta väkivallalle ja pornolle, joiden ikärajat esimerkiksi elokuvissa ovat 18 vuotta. Sovellusten algoritmit noudattavat samaa logiikkaa kuin rahapelitkin, jotka on kielletty alle 18-vuotialta. Lapset ja nuoret altistuvat myös yhteydenotoille mm. pedofiileiltä, ja Snapchat on helpoin kanava lapsille ja nuorille hankkia päihteitä – jopa lastensuojelulaitoksen ovelle. Edes Whatsapp ei ole lapsille turvallinen, sillä sitäkin kautta voi luoda itselleen kanavan ja välittää tietoja itsestään julkisesti. **Kun kaikkien some-kanavien virallinen ikäraja on 13 vuotta, pidän täysin käsittämättömänä, että suomalaiset opetuksen järjestäjät ja eduskunnan oikeusasiamies pitävät älypuhelimia lasten perusoikeutena.** Aikuisten tulisi säilyttää digiasioissa maltti ja perehtyä lasten ja nuorten kehityksellisiin tarpeisiin ennen kuin digilaitteiden käyttöä perusopetuksessa painotetaan enää yhtään enempää.

Liikunnallinen elämäntapa hyötyisi puhelinkiellosta myös välitunneilla

On suorastaan surkuhupaisaa, että samassa hallituksen esityksessä puolustetaan oppilaiden tapaa viettää välitunnit puhelimilla ja esitellään sitten tavoite liikkumiseen kannustamisesta. Jos pääsääntö olisi, että puhelinten käyttö olisi kielletty koko koulupäivän aikana (aiemmin mainittuja poikkeuksia lukuun ottamatta), myös tavoite liikunnallisesta elämäntavasta toteutuisi paremmin. Tämä näkökulma on hyvin huomioitu toimenpidealoitteessa 47/2024. **Välitunnit ovat korvaamatonta aikaa aivojen virkistämisen, liikunnan ja oppilaiden keskinäisten sosiaalisten suhteiden kannalta.**

Koulujen järjestyssäännöillä voisi lisäksi pyrkiä suitsimaan yhä lisääntyvää lasten kuljettamista kouluun. Lukuisissa medioissa on viime vuosina kuvattu eri kaupunkien tilannetta: lapsia tuodaan autolla kouluun, vaikka matkaa olisi alle kilometri! Tässä ei ole mitään järkeä, jos ei lapsella ole terveydellistä tarvetta kyydille. Liikunnallinen elämäntapa luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa, ja se tukee kestävästä kehitystä niin sote-palveluiden kuin ekologiankin näkökulmasta.

Nykytilan arviointi on otettava vakavasti

OECD:n PISA-vertailussa suomalaiset oppilaat arvioivat työrauhan vertailumaiden toiseksi huonoimmaksi. Heikko työrauha oli yhteydessä heikompaan matematiikan osaamiseen ja lisääntyneeseen ”matematiikka-ahdistukseen”. Tämänkaltaisten tutkimustulosten pitäisi olla herätys Suomelle: olemme menossa väärään suuntaan. Suomalaiset lapset saavat älypuhelimet aiemmin kuin missään muussa maassa. Lisäksi suomalaiset lapset saavat pääsääntöisesti puhelimen mukana käyttöönsä rajoittamattoman datapaketin, mikä tarkoittaa, ettei laite itsessään säätele käyttö määrää mitenkään. Tämäkin kehitys korostaa perhetaustan merkitystä: toisissa perheissä vanhemmat seuraavat lastensa puhelimen käyttöä ja rajoittavat joitakin sovelluksia esim. Familylink-palvelulla, toisissa perheissä lasten puhelimen käyttö on täysin rajatonta. Jos vielä koulusta annetaan pienen

koululaisen käyttöön tabletti tai muu mobiililaite, jolla hänen oletetaan itseohjautuvasti hoitavan läksynsä, tilanne pahenee entisestään. **Ainakin alakoululaisten osalta digitaitojen opetus tulisi rajata koulupäivän aikana ja opettajan ohjauksessa tapahtuvaksi. Samalla koulun laitteisiin pitäisi saada käyttöön turvaohjelmisto, joka rajaisi pääsyn lapsille haitallisen sisällön äärelle.**

Digitalisaatio oppimisen ja oppimistulosten selittäjänä -tutkimuksen tulokset ovat voimakkaassa ristiriidassa esityksen alussa kuvatun kyselytutkimuksen tulosten kanssa. Kyselyssä valtaosa nuorista väitti, etteivät he käytä puhelimia oppitunneilla ja ettei heidän puhelimen käytöstään ole heille haittaa. **Tieteellisessä tutkimuksessa haastatellut oppilaat tunsivat puhelimen käytön häiritsevän opiskelua. Samoin lukuisissa kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu älylaitteiden negatiivinen vaikutus oppimiselle.** Eräänä rajana on pidetty yli tunti arkisin ja yli neljä tuntia viikonloppuisin. Suomessa nämä rajat ylittyvät moninkertaisesti.

Esityksessä mainitaan toinen vaihtoehto: puhelinten käytön kieltäminen koulupäivän ajaksi. Tämä säädös ei heikentäisi koulujen mahdollisuutta erilaisten tilanteiden huomiointiin, sillä tähänkin säädökseen olisi mahdollista sisällyttää opettajan harkinta puhelinten käytöstä opetustilanteissa ja oppilaiden terveydelliset syyt. Puhelimen käytön rajoittaminen koulupäivän aikana ei myöskään tosiasiallisesti rajoita oppilaiden sananvapautta; heillä on edelleen mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen sekä suullisesti että kirjallisesti koulupäivän aikana ja puhelimen käytölle koulupäivän jälkeen. **Lapsen oma puhelin ei ole mikään lakiin kirjattu perusoikeus, vaan hyvin lyhyen ajan kuluessa muodostunut tapa, jossa suomalaiset alakoululaiset poikkeavat kaikista muista maista.** Älypuheliiniin liittyvien turvattuustekijöiden takia käynnissä onkin monenlaisia aloitteita, joilla kannustetaan vanhempia jättämään älypuhelin ostamatta alakoululaiselle. Olen keskustellut lasten oikeuksista alan professorin, Suvianna Hakalehdon kanssa, ja hän on vahvistanut, että lapsen oikeus suojeluun ja oppimiseen ovat riittävä peruste koulupäivän aikaiselle kiellolle. Tämä vaihtoehto ei vaadi myöskään taloudellisia resursseja sen enempää kuin vain oppituntien aikainen puhelinten käyttökielto.

Suositan vahvasti, että peruskoululaisten puhelinten käyttöä rajataan koko koulupäivän ajaksi niin, että poikkeuksen muodostavat opettajan harkinnan mukaiset tilanteet oppitunneilla sekä terveydelliset syyt. Näin toimitaan jo useissa Euroopan maissa.

Lähteitä

[Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study - PubMed](#)

[Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence - PubMed](#)

[Associations of excessive internet use, sleep duration and physical activity with school absences: a cross-sectional, population-based study of adolescents in years 8 and 9 - PubMed](#)

[Measuring maladaptive avoidance: from animal models to clinical anxiety | Neuropsychopharmacology](#)

[Nuorten liiallinen netinkäyttö on lisääntynyt erityisesti tytöillä – yhteydet mielenterveyden ongelmiin ja opiskelun haasteisiin selvät - THL](#)

[The Teen Brain: 7 Things to Know](#)

[Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making](#)

[Tutkija seurasi vuoden ysiluokkalaisten opiskelua, ja nyt hänellä on ehdotus: ”On ihan pakko pakottaa”
| HS.fi](#)

[Saisinko huomiosi? | Otava](#)

[Kysely: Lapsia kyyditään kouluun autolla, koska se on arjessa kätevää, ja niin tekevät muutkin
vanhemmat | Keski-Suomi | Yle](#)

[Autokyydillä kouluun | HS.fi](#)