

Asiantuntijalausunto: HE 212/2024 vp Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi perusopetuslain muuttamisesta (pyyntö saapunut 11.2.2025)

HE 212/2024 vp Puhelimen käyttö oppitunnin aikana sallittaisiin vain tiettyihin laissa säädettyihin tarkoituksiin

Puollan perusopetuslain muutosta seuraavin perustein:

Tämänhetkisen tiedon valossa sosiaalisen median käyttö altistaa lapset ja nuoret kännykkäriippuvuudelle¹, häiriintyneelle kehonkuvalle ja syömishäiriöille². Runsaan puhelimen käytön on todettu olevan riski aivoterveydelle, kuten huonoon unen laatuun³ ja jopa aivojen rakenteellisiin muutoksiin⁴. Älypuhelinriippuvuuden on todettu aiheuttavan keskittymishäiriön (ADHD) kaltaisia piirteitä³. Riippuvuuden yksi määritelmistä on se, ettei henkilö pysty itse kontrolloimaan riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa; tämä on nähtävissä jo lapsilla ja nuorilla, joilla puhelimen näytön jatkuva tarkkailu vie kaiken huomion. Koulussa tarkkaavaisuus siirtyy siis opeteltavan asian sijaan puhelimeen.

Tutkimusperustaisesti siis tiedetään, että koulutyössä on eduksi työrauhalle, keskittymiselle, opettamiselle ja oppimiselle se, että puhelimen käyttö kielletään oppituntien ajaksi, ellei sille ole jotain erityistarvetta. Tutkijat ovat ehdottaneet vaikuttavina toimina laajoja kansallisia toimenpiteitä, politiikkatason päätöksiä ja suosituksia⁵, joista nyt ehdotettu lakimuutos on erinomainen esimerkki.

HE 212/2024 vp Liikunnallinen elämäntapa lisätään osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita

Puollan perusopetuslain muutosta seuraavin perustein:

Esi- ja perusopetuksessa tehdään jo runsaasti hyvää työtä lasten ja nuorten liikuttamiseksi. Näistä toimista hyvinä esimerkkeinä ovat varhaiskasvatuslakiin ja varhaiskasvatussuunnitelmaan tehdyt muutokset, joiden myötä liikkuminen ja toiminnallisuus on saanut varhaiskasvatuksessa vahvemman aseman. Nykyään varhaiskasvatusikäisistä lapsista hyvin suuri osa liikkuu kansallisen liikkumissuosituksen mukaan⁶. Liikkuva koulu -ohjelma on liikuttanut valtavaa määrää lapsia ja nuoria ympäri Suomea ja saanut vakiintuneen aseman monissa kouluissa. Näistä kirjausmuutoksista ja valtakunnallisista ohjelmista nähdään, että niillä on vaikuttavuutta. Ehdotettu lisäys lakiin on toivottu askel kohti perusopetuksen liikunnallisesti aktiivisen toimintakulttuurin vakiinnuttamista. Tällaiset rakenteelliset ratkaisut edellyttävät ohjaavien asiakirjojen selkeitä kirjauksia.

Tällä hetkellä on saatavissa vahvaa tieteellistä näyttöä liikunta-aktiivisuuden hyödyistä lasten ja nuorten toimintakyvylle, kognitiivisille taidoille ja akateemiselle suoriutumiselle^{7,8,9}. Valitettavasti kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärä on ollut kriittisen alhaisella tasolla jo useita vuosia, ja tästä on jo nyt havaittavissa merkittäviä kansanterveydellisiä ja kansantaloudellisia seurauksia. Koska lapsuudessa ja nuoruudessa toimintakyky kehittyy ja kasvaa potentiaaliinsa, on odotettavissa, että nykynuorten tullessa aikuisikään kansanterveydelliset ja -taloudelliset haasteet tulevat lisääntymään edelleen, sillä nuorten aikuisten fyysinen toimintakyky ei riitä selviytymään työelämän edellyttämistä tehtävistä. Näistä haasteista on jo kokemuspohjaista tietoa esimerkiksi toisen asteen ammatillisen koulutuksen opetushenkilöstöltä ja opiskelijoiden työelämäharjoittelua ohjaavilta henkilöiltä. Suomalaisista 15-vuotiaista vain 23 % raportoi liikkuvansa terveytensä kannalta riittävästi¹⁰; lapset ja nuoret, joilla on toimintarajoitteita*, liikkuvat vieläkin vähemmän (15-vuotiaista 13 %)¹¹. Toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille onkin erityisen tärkeää ja hyödyllistä lisätä liikkumisen mahdollisuuksia mm. kognitiivisten taitojen ja akateemisen suoriutumisen tueksi¹².

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa¹³ on maininta *”Kielellisten, sosiaalisten sekä **motoristen taitojen** ja muistin kehittymiseen samoin kuin kunkin omaan kehitysrytmiin kiinnitetään erityistä huomiota. Tavoitteena on, että kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vaikeudet **tunnistetaan varhain** ja tuki annetaan oikea-aikaisesti. Työtavoissa korostuvat havainnollisuus ja **toiminnallisuus**, leikki ja pelillisyyys sekä mielikuvitus ja tarinallisuus.”*, jota nyt ehdotettu perusopetuslain lisäys tukee ja vahvistaa entisestään.

Motoriset taidot ja liikkuminen ovat yhteydessä oppimiseen¹⁴. Motorisen oppimisen vaikeus (lasten ja nuorten kehityksellinen koordinaatiohäiriö, DCD) on noin 6 %:lla lapsista ja nuorista. DCD on maassamme alidiagnosoitu, johtuen muun muassa siitä, että häiriö esiintyy aina jonkin muun kehityksellisen häiriön yhteydessä, kuten kehityksellisen kielihäiriön, ADHD:n tai autismikirjon häiriön kanssa.¹⁵ Kun motoriset vaikeudet tunnistetaan varhain, voidaan motorista oppimista tukea niin, että sen vaikutuksen akateemiseen oppimisvalmiuteen olisivat mahdollisimman vähäiset. Opettajat ovat tunnistamisessa ratkaisevassa asemassa ja toiminnallisuus koulupäivän aikana auttaa havainnointia ja motoristen taitojen laadun arviointia. Liikkuminen ja toiminnallisuus koulupäivän aikana, tutussa päivittäisessä ympäristössä, ovat tärkeässä asemassa edistämään motorista oppimista¹⁶. Liikunnalliset hetket, välitunnit, taukojumput ja toiminnalliset opetusmenetelmät ovat nimenomaan niitä keinoja tukea motorista oppimista laadukkaasti toteutettujen liikuntatuntien lisäksi.

*Toimintarajoitteilla tarkoitetaan heikentynyttä toimintakykyä yhdellä tai useammalla toimintakyvyn osa-alueella kuten näkemisessä, kuulemisessa, liikkumisessa, oppimisessa tai keskittymisessä

Jokainen hyötyy liikkumisesta. **Liikkuminen kuuluu kaikille taustasta, henkilökohtaisista ominaisuuksista, vammoista tai toimintakyvystä riippumatta.** Mikäli oppilas tarvitsee eriyttämistä opetuksen järjestämiseen, liikkumiseen tai toiminnalliseen oppimiseen, on perusopetuslaissa (mm. §29) ja opetussuunnitelmissa (mm. oppimisen tuki) valmiit käytännöt ja toimintatavat laatia oppilaalle henkilökohtainen opetussuunnitelma ja tarvittavat tukitoimet oppilaan turvallisen oppimisympäristön takaamiseksi. Liikkumisella on useita terveysvaikutuksia sekä se on ehkäisevänä ja kuntouttavana toimenä monen vamman ja sairauden Käypä hoito -suosituksessa¹⁷. Eri liittojen, muun muassa Invalidiliiton, Tukiliiton, Syömishäiriöliiton ja Kuurojen liiton, materiaaleissa liikkuminen on osa ihmisten elämää toimintarajoitteista huolimatta. Lähtökohtaisesti liike on hyvästä ja edistää kaikkien terveyttä.

Lisäys liikunnallisesta elämäntavasta ei tule olemaan resurssikysymys. Monissa kouluissa järjestetään jo nyt muun muassa liikuntakerhoja. Koulun organisoimiin liikuntakerhoihin osallistuu merkittävästi enemmän ulkomaalaistaustaisia lapsia ja nuoria (verrattuna suomalaistaustaisiin)¹⁸ ja lapsia ja nuoria, jotka kokevat perheen taloudellisen tilanteen erittäin heikoksi (verrattuna taloudellisen tilanteen paremmaksi kokeviin)¹⁹ sekä maaseudulla asuvia lapsia ja nuoria (verrattuna kaupunkilaisiin)²⁰. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen koulussa on myös näistä näkökulmista merkittävä yhdenvertaisuutta lisäävä teko. Jo suunnitteilla olevat kansalliset liikunnan aineopinnot vahvistavat alakoulujen opettajien liikuntaosaamista, toiminnallisen oppimisen täydennyskoulutuksia on järjestetty jo monen vuoden ajan usean eri tahon toimesta, sekä Suomessa on jo paljon toimivia ja testattuja malleja, kuten Liikkuva koulu, joiden kautta toiminnallista koulun arkea voidaan lähteä yhdessä rakentamaan.

TPA 47/2024 vp Toimenpidealoite välituntien lisäämisestä kännykkäkiellon piiriin

Puollan toimenpidealoitetta seuraavin perustein:

Istuva elämäntapa vie valveillaoloajastamme noin puolet. Nykypäivänä mobiililaitteet ja puhelimet ovat lähes kaikkien saatavilla ja niiden viihdearvo lisää paikallaolon houkuttelevuutta. Välitunnit olisi tärkeää käyttää niiden perimmäiseen tarkoitukseen, eli virkistäytymiseen ja erilaiseen tekemiseen kuin luokassa tehtävään opiskeluun.

Kansainvälisestä tutkimushankkeesta, joka toteutettiin Pohjoismaissa ja Baltiassa, käy ilmi, että jos kännykän käyttö oli sallittua välitunnilla, lapset liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin niissä kouluissa, joissa puhelimen käyttö oli kiellettyä. Sama ilmiö nähtiin vuorovaikutuksen ja sosiaalisuuden suhteen: jos puhelimen käyttö sallittiin,

nuoret seisoivat tai istuivat välitunnilla vierä vieressä puhelimet kädessään keskustelematta toistensa kanssa.²¹

Puhelimen selailu saattaa tuntua rentouttavalta, mutta tutkimusten mukaan sillä onkin itseasiassa enemmän kuormittava kuin palauttava vaikutus. Tällöin välitunneilla puhelimen käytöllä voikin olla negatiivinen vaikutus oppitunnilla keskittymiseen ja oppimiseen, toisin kuin välituntien perimmäinen tarkoitus olisi virkistää ja antaa pieni tauko aivojen ja silmien kuormittumisesta. Aivot kuormittuvat ja aivoterveys vaarantuu, jopa aivojen rakennemuutoksiin asti, puhelimen liiallisen käytön seurauksena^{3,4}. Mobiililaitteiden käytöstä johtuvista silmien terveyden huonontumisesta, kuten taittovikojen lisääntymisestä, on jo huolestuttavia esimerkkejä esimerkiksi Aasiasta²². Liikkumisella ja etenkin ulkoilulla on positiivisia vaikutuksia mielenterveydelle ja virkeydelle^{23,24}.

Karkean laskelman mukaan välitunteja on peruskoulun aikana yli 2000 tuntia. Näiden tuntien hyödyntämisellä tai hyödyntämättä jättämisellä voi olla suurikin merkitys akateemiseen oppimiseen, yhteisöllisyyteen sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin²⁵. Kännykkäkieltoa puoltaa myös niiden yleistynyt käyttö kiusaamisen välineinä^{26,27}. Opettajien on vaikea kontrolloida sosiaalisen median kautta tehtyä kiusaamista, joka häiritsee koulutyötä.

Lähteet

- ¹Bozzola E., Spina G., Agostiniani R., Barni S., Russo R., Scarpato E., Di Mauro A., Di Stefano A.V., Caruso C., Corsello G. & Staiano A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *Int J Environ Res Public Health*. 12;19(16):9960. doi: 10.3390/ijerph19169960.
- ²Mazzeo S.E., Weinstock M., Vashro T.N., Henning T. & Derrigo K. (2024). Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychol Res Behav Manag*. 4;17:2587–2601. doi: 10.2147/PRBM.S410600.
- ³Zeyrek I., Tabara M.F., & Çakan M. (2024). Exploring the Relationship of Smartphone Addiction on Attention Deficit, Hyperactivity Symptoms, and Sleep Quality Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Brain and behavior*. 14(11), e70137-n/a. doi: 10.1002/brb3.70137.
- ⁴Horvath J., Mundinger C., Schmitgen M.M., Wolf N.D., Sam-bataro F., Hirjak D., Kubera K.M., Koenig J & Wolf R.C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. 105, 106334. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106334.
- ⁵Li X., Vanderloo L.M., Keown-Stoneman C.D.G., Cost K.T., Charach A., Maguire J.L., Monga S., Crosbie J., Burton C., Anagnostou E., Georgiades S., Nicolson R., Kelley E., Ayub M., Korczak D.J. & Birken C.S. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 1;4(12):e2140875. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.40875.
- ⁶Mehtälä A., Sääkslahti A., Asunta P., Hakonen H., Kukko T., Kulmala J., Kämppi K. & Tammelin T. (2024). Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa: Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2024:10. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202404293183>.
- ⁷Wilhite K., Booker B., Huang B.H., Antczak D., Corbett L., Parker P., Noetel M., Rissel C., Lonsdale C., Del Pozo Cruz B. & Sanders T. (2023). Combinations of Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep Duration and Their Associations with Physical, Psychological, and Educational Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Am J Epidemiol*. 6;192(4):665–679. doi: 10.1093/aje/kwac212.
- ⁸Semper V., Jurak G., Kovač M., Morrison S.A. & Starc G. (2020). Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Public Health* 8:307. doi: 10.3389/fpubh.2020.00307.
- ⁹Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., Etnier J.L., Lee S., Tomporowski P., Lambourne K. & Szabo-Reed A.N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*. 48(6):1197–222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.

¹⁰Martin L., Kokko S., Villberg J., Suomi K. & Ng K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 16–29.

¹¹Ng K., Pikkupeura V., Lindeman A. & Asunta P. (2023). Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 113–120.

¹²Jylänki P., Mbay T., Byman A., Hakkarainen A., Sääkslahti A., Aunio P. (2022). Cognitive and Academic Outcomes of Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions Designed for Children with Special Educational Needs: A Systematic Review. *Brain Sci.* 28;12(8):1001. doi: 10.3390/brainsci12081001.

¹³Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Vuosiluokat 1–2. Koululaiseksi kasvaminen. E-perusteet. Viitattu: 18.02.2025.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/25/vuosiluokkakokonaisuus/428780>.

¹⁴Jylänki, P., Mbay, T., Hakkarainen, A., Sääkslahti, A., & Aunio, P. (2022). The effects of motor skill and physical activity interventions on preschoolers' cognitive and academic skills: A systematic review. *Prev Med.* 155:106948. doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106948.

¹⁵Lasten ja nuorten kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenneurologinen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024. Viitattu 18.02.2025. www.kaypahoito.fi.

¹⁶Blank R., Barnett A.L., Cairney J., Green D., Kirby A., Polatajko H., Rosenblum S., Smits-Engelsman B., Sugden D., Wilson P. & Vinçon S. (2019). International clinical practice recommendations on the definition, diagnosis, assessment, intervention, and psychosocial aspects of developmental coordination disorder. *Dev Med Child Neurol.* 61(3):242–285. doi: 10.1111/dmcn.14132.

¹⁷Doudecim, Käypä hoito -suositukset. Viitattu 19.02.2025.
<https://www.kaypahoito.fi/suositukset>.

¹⁸Huovinen T., Asunta P., Hakamäki M., Huhtiniemi M., Hakonen H. & Tammelin T. (2025). Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen ja liikkumisen esteet. LIITU-tutkimuksen vuoden 2024 julkaisemattomat ennakkotulokset. Henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2025.

¹⁹Asunta P., Hakonen H., Huhtiniemi M., Huovinen T. & Tammelin T. (2025). Perheen sosioekonomisen aseman yhteys liikuntakäyttäytymiseen. LIITU-tutkimuksen vuoden 2024 julkaisemattomat ennakkotulokset. Henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2025.

²⁰Huhtiniemi, M., Asunta, P., Huovinen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2025). Asuinpaikan vaikutus liikuntakäyttäytymiseen. LIITU-tutkimuksen vuoden 2024 julkaisemattomat ennakkotulokset. Henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2025.

²¹Huovinen T., Lounassalo I., Rutkauskaitte R., Kjønniksen L. & Gísladóttir Þ. (2024). Schoolyard Affordances for Active Schoolchildren. Teoksessa Sääkslahti, A., & Jaakkola, T. (toim.) Book of abstracts: The 2024 AIESEP International Conference "Past meets the Future". University of Jyväskylä 13.5.2024-17.5.2024, 168–173.

²²Pardhan S., Parkin J., Trott M. & Driscoll R. (2022). Risks of Digital Screen Time and Recommendations for Mitigating Adverse Outcomes in Children and Adolescents. *J Sch Health*. 92(8):765–773. doi: 10.1111/josh.13170.

²³Chen Y., Song J., Qu W., Zhao Y., Xu J., Xu H., Tan Y., Wang Z., Liu D. & Tan S. (2025). Physical activity alleviates mental health problems related to bullying through moderating rumination. *Asian J Psychiatr*. 9;105:104391. doi: 10.1016/j.ajp.2025.104391.

²⁴Turecek S., Brymer E. & Rahimi-Golkhandan S. (2025). The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study. *Psychol Sport Exerc*. 76:102769. doi: 10.1016/j.psychsport.2024.102769.

²⁵Maltby J., Rayes T., Nage A, Sharif S., Omar M. & Nichani S. (2024). Synthesizing perspectives: Crafting an Interdisciplinary view of social media's impact on young people's mental health. *PLoS One*. 15;19(7):e0307164. doi: 10.1371/journal.pone.0307164.

²⁶Pagliaccio D., Tran K.T., Visoki E., DiDomenico G.E., Auerbach R.P. & Barzilay R. (2024). Probing the digital exposome: associations of social media use patterns with youth mental health. *NPP—Digit Psychiatry Neurosci*. 2, 5. doi: 10.1038/s44277-024-00006-9.

²⁷Olenik-Shemesh D., Heiman T. (2017). Cyberbullying Victimization in Adolescents as Related to Body Esteem, Social Support, and Social Self-Efficacy. *J Genet Psychol*. 178(1):28–43. doi: 10.1080/00221325.2016.1195331.