



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

THL:n ja OPH:n lasten ja nuorten digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen: Ruutuaikasuositukset

Laura Francke opetusneuvos, Johtamisen tuki yksikön päällikkö
Tulevaisuusvaliokunta 5.3.2025



Lasten ja nuorten vapaa-ajan digilaitteiden ja -sisältöjen käyttöön aletaan laatia suosituksia

- THL ja OPH yhteisenä tavoitteena on etsiä tasapainoisia keinoja digilaitteiden ja -sisältöjen haittojen ehkäisemiseksi ja rakentaa vapaa-ajalle suositukset, jotka huomioivat hyvinvoinnin ja turvallisuuden näkökulmat.
- Tarvitaan yhteistä keskustelua ja ymmärrystä ilmiöstä sekä konkreettisia keinoja.
- Useat maat ovat laatineet kansallisia suosituksia lasten ja nuorten ruutuaikaan, viimeisimpänä Ruotsi.
- THL:n ja OPH:n käynnistämässä laajassa yhteistyössä on tarkoituksena edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, turvallisuutta, mielenterveyttä ja oppimista ottamalla huomioon ympäristön digitaalisuuteen liittyvät haasteet.
- Työssä hyödynnetään laajasti tutkimusta, kokemustietoa ja asiantuntemusta.

Digitaalisten laitteiden ja sisältöjen käytön suositus ei ole vain ruutuaajan pohtimista

- Digitaaliset laitteet ja sisällöt ovat osa monen lapsen ja nuoren elämää. Ne luovat mahdollisuuksia esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle ja oppimiselle.
- Samaan aikaan esiin on noussut huoli lasten ja nuorten liiallisesta ruutuajasta. Laajeneva tutkimusnäyttö digitaalisten laitteiden haitoista on karttunut.
- Digilaitteilla käytettävä niin sanottu ruutuaika on tärkeä keskustelun aihe, mutta samanaikaisesti on hyvä kiinnittää huomiota laajemmin siihen, mitä laitteilla tehdään ja millaisille sisällöille lapset ja nuoret altistuvat.

Lapsuuden varhaisvuodet ja digilaitteet

- Lapsuuden varhaisvuodet ovat aivojen sekä kielellisen kehityksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimisen kannalta erityisen herkkää aikaa.
- Digilaitteilla liiallisesti ja valvomatta käytetty aika kaventaa lasten ja nuorten kokemusmaailmaa.
- Se on myös **poissa tärkeitä kehityksen ja oppimisen paikoista, kuten sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, lukemisesta, liikkumisesta ja leikistä.**
- Tutkimusten pohjalta tiedetään, että liiallinen netinkäyttö on yhteydessä **nukkumisen sekä opiskelun ja oppimisen vaikeuksiin.**

Tasapaino digitaalisen osaamisen ja haittojen minimoinnin välillä

- Lasten ja nuorten arki on yksi kokonaisuus, ja **vapaa-ajan digilaitteiden käytön vaikutukset näkyvät monella tavalla varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella.**
- Näemme **tärkeänä kodin ja koulun ja varhaiskasvatuksen sekä moniammatillisten palvelujen yhteistyön** tässä kysymyksessä.
- Samalla on myös otettava huomioon, että digilaitteiden käytöllä on myös oppimista ja hyvinvointia tukevia vaikutuksia. **Nyky-yhteiskunnassa ei pärjää ilman digitaalista sivistystä**, jota harjoitellaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa.

THL ja OPH laativat verkostotyössä ruutuaikasuositukset

Digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden verkosto

- THL ja OPH vetävät työtä
- Avoin kutsu, 130 ilmoittautunutta
- Laajasti eri yhteiskunnan osa-alueilta: kansallisen, alueellisen ja paikallisen tason viranomaisia, kasvatuksen ja koulutuksen järjestäjät, hyvinvointialueet, tutkimuskenttä, järjestöt ja yritysten edustus

Pienempien lasten suositukset

- Laaditaan verkostoyhteistyössä vuoden 2025 aikana
- Toimeenpano vuodesta 2026 alkaen

Nuorten suositukset

- Lähdetään nuorten osallistamisesta vuonna 2026, OPH ja THL hakevat tähän EU:n CERV-rahoitusta

Verkostoyhteistyössä tavoittelemme

Suosituksia

- Viranomaistoimintaan
- Terveystenhuoltoon
- Kasvatukseen ja koulutukseen
- Järjestöille
- Yrityksille
- Medialle

”Ihan selkeästi kaikki vetää samaa köyttä, ja sama arkitodellisuus kaikkien ajatusten takana. Olennaista olisi kyetä löytämään keskitie, jossa edistetään lopulta keskustelua, vuorovaikutusta, neuvottelua mutta samalla tunnustetaan ja määritetään selkeät ongelmakohdat.”

Kommentti Aivoterveystoiminnan ja sidosryhmien verkostoa valmistelevalle keskustelulle syyskuu 2024

Opetushallituksen ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen toiveet kansalliselle työlle

- Suomen ja EU:n digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden visio: minkälaista tulevaisuutta rakennamme lapsille ja nuorille?
- Yksilökeskeisten ratkaisujen lisäksi yhteiskunnallisia laaja-alaisia ratkaisuja
- Laaja yhteiskunnallinen osallisuus ja sitoutuminen tavoitteisiin
 - Osallisuudessa erityisesti vanhemmat, lapset ja nuoret
- Tietoon ja tutkimukseen perustuvaa pitkäjänteistä yhteiskunnan siilojen ylittävää työtä
- Toimeenpanon tuen turvaaminen
- Jatkuvuuden varmistaminen

Verkostotyö ja laaja vuoropuhelu on parasta kansallista varautumista vaihtoehtoihin tulevaisuuksiin.



Tasapainoa etsimässä

