

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Nooralotta Ikonen
Marjo Rosberg-Hämäläinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

MEDIAVÄLINEET JA LAPSEN TERVEYS

Esite ensimmäisen luokan lasten vanhemmille

TIIVISTELMÄ

Nooralotta Ikonen, Marjo Rosberg-Hämäläinen
Mediavälineet ja lapsen terveys – Esite ensimmäisen luokan vanhemmille
31 sivua, 1 liite
3/2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Keski-Uudenmaan sote –alueen (Keusote) kouluterveydenhuollon kanssa. Opinnäytetyönä tuotettiin esite ensiluokkalaisten lasten vanhemmille. Esite tukee kouluterveydenhoitajan mediavälineiden käyttöön liittyvää terveystieteiden opetusta. Esitteen suunnitteluvaiheessa Keusoten alueen kouluterveydenhoitajilta kysyttiin neuvoa esitteen sisällön suunnitteluun. Heidän kanssaan käytyjen epämuodollisten keskustelujen ja tiedonannon perusteella esitteen teemoiksi valikoituivat uni, liikunta ja aivoterveys. Kouluterveydenhuollossa koettiin, että vanhemmat arvostavat jaettavia paperisia esitteitä.

Esitteestä tehtiin lyhyt, yksinkertainen ja arkikielinen, jotta vanhempien on helppo lukea sitä sosioekonomisesta taustastaan riippumatta. Esitteessä kannustetaan vanhempia rohkeasti säätelemään lastensa mediavälineiden käyttöä esimerkiksi ruutuaikasopimuksen avulla. Esitettä levitetään ensisijaisesti Keusoten alueiden alakouluissa ensimmäisen luokan kouluterveydenhoitajien yhteydessä. Esite on saatavilla muille tahoille pdf-tiedostona opinnäytetyöraportista löytyvän linkin kautta.

Opinnäytetyöraportissa taustoitettiin, kuinka mediavälineiden käyttö vaikuttaa ensiluokkalaisten lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Esitteen teoriapohja perustuu tutkimuksiin ja asiantuntijoiden kirjallisesti tuottamaan sisältöön. Tutkimusten mukaan muun muassa liikunta vaikuttaa merkittävästi lapsen aivoterveystieteiden. Tutkimuksissa on käynyt myös ilmi, että mediavälineet edistävät elämäntapaa, jossa ei liikuta lapsen tasapainoisen kehittymisen kannalta riittävästi. Myös nukkumisen on havaittu häiriintyneen runsaan, iltaan painottuvan mediavälineiden käytön vuoksi; lapset kärsivät univaikeuksista ja jaksamattomuudesta. Lisäksi raportissa tarkasteltiin koulunsa aloittavan lapsen ja hänen perheensä terveysohjaustilannetta mediavälineiden tasapainoisen käytön näkökulmasta ja sitä, kuinka tuotettu esite voi tukea kouluterveydenhoitajan antamaa ohjausta.

Ensiluokkalaisten ja heidän perheidensä kanssa on otollista pohtia tasapainoista arkea heti koulun alettua. Esite voi toimia keskustelunavaajana ensiluokkalaisten laajassa terveydenhoitajien sekä muistuttaa aikuisia toimimaan esimerkkinä mediavälineiden tasapainoisessa käytössä. Esitteen avulla voi nostaa selkeästi esille kasvattajien ja vanhempien roolia lasten mediavälineiden käytön säätelyssä. Ensiluokkalaisten ei kykene vielä itsenäisesti säätelemään mediavälineiden käyttöä eikä arvioimaan kuluttamaansa mediasisältöä. Hän tarvitsee siihen aikuisen tukea. Esitteen myötä mediavälineiden käytön pohdinta pysyy ajankohtaisena kouluterveydenhoitajien tarkastuksissa.

Asiasanat: mediankäyttö, mediataidot, medialukutaito, mediakasvatus, vanhemmuus, vanhempainkasvatus, lapsiperheet, lapsuus, kouluikäiset, terveys, terveystieteiden opetus.

ABSTRACT

Nooralotta Ikonen, Marjo Rosberg-Hämäläinen

Multimedia devices and the health of a child - A brochure for parents of children starting school

31 pages, 1 appendix

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Public Health Nurse

This thesis, a brochure on multimedia devices and the health of a child, was made in co-operation with Keski-Uusimaa (Keusote) region schools' health care services. The brochure was designed for the parents of the first-year pupils. The brochure can also act as a guideline for school nurses when giving health education about the balanced use of multimedia devices. In the developing stages of the brochure the school nurses in the region were asked for help in defining the central themes for the brochure. Based on the feedback, sleep, physical activity and brain health were selected as the main themes. It was seen that parents appreciate handouts as most of the information is currently available online only.

The brochure was designed to be short and it was written in an informal style so that each parent could find it easy to read it regardless of their socio-economical background. The brochure was designed to encourage parents to regulate childrens' use of multimedia devices for example by making a family media contract. The brochure will be distributed primarily in the Keusote region by the school nurses during first graders' health check-ups. For other parties, the brochure will be available freely in PDF format as a link in the thesis report.

The thesis report gives background on how the usage of multimedia devices affects the health and well-being of children starting school (6-7-year-olds). The theory of the brochure is based on scientific studies and literary material produced by experts of the field. According to scientific studies, physical exercise has a major positive impact on brain health. Multimedia devices promote an immobile lifestyle that is not beneficial for the balanced development of a growing child. Insomnia and daytime tiredness have increased among children. In the thesis report health guidance is approached from the viewpoint of how the families could use multimedia devices in a balanced manner and how the brochure can enhance the health education given by the school nurse on the subject.

The beginning of school is a favorable time for discussing guidelines on the use of multimedia devices with first graders and their parents. The brochure was designed to be used as a conversation starter on the multimedia device habits of the first grader and their family. It is important to remind the parents and other adults that they act as role models for children in the balanced use of multimedia devices. At the beginning of school, at the age of six or seven, children are unable to evaluate the media content, or the time spent on multimedia devices. They need adult supervision and support in these matters. With the brochure, we hope that school nurses will take these topics into further discussion as a part of schools' health checks on a permanent basis.

Keywords: media use, media education, media skills, childhood, school-age children, parenthood, education of parents, families with children, health, health education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LAPSEN JA HÄNEN PERHEENSÄ HYVINVOINTI JA TERVEYS	5
2.1 Liikunnan tärkeä merkitys kasvavan lapsen hyvinvoinnille.....	5
2.2 Liikunta lapsen aivoterveysten tukena	7
2.3 Vuorokausirytmien ja unta häiritsevä mediavälineiden käyttö	9
3 ENSILUOKKALAINEN JA MEDIAN KÄYTTÖ	12
3.1 Tasapainoiset mediavälinerutiinit	12
3.2 Pelaaminen osana sosiaalista kehitystä.....	14
3.3 Aikuinen lapsen mediankäytön tukena	15
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	17
5 ESITTE TOIMINNALLISENA OPINNÄYTETYÖNÄ	18
5.1 Laadittavan esitteen kriteerit.....	18
5.2 Esitteen toteuttaminen ja jakelu	19
5.3 Esitteen rakenne	22
6 POHDINTA	25
LÄHTEET.....	29
LIITEET	32

1 JOHDANTO

Mediavälineet ovat tärkeä osa nyky-yhteiskuntaa ja niiden sujuva käyttö arjen toimissa, muun muassa koulussa ja töissä, on tärkeä kansalaistaito. Erilaiset mediavälineet, kuten älypuhelimet, tablettitietokoneet, tietokoneet, pelikoneet ja TV, ovat osa kulttuuria, arkipäiväisiä kokemuksia ja kommunikointia. Mediavälineillä on keskeinen paikka muuttuvassa maailmassa, ja ne tarjoavat laajalti monipuolisia mahdollisuuksia. Ilman mediavälineitä esimerkiksi oppiminen ja pankkiasiointi vaatisivat enemmän aikaa välimatkojen vuoksi sekä resursseja painotuotteina ja tiloina.

Mediavälineillä on tärkeä asema myös lasten arjessa ja niillä on niin positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Mediavälineiden käyttö on muuttanut elämää aivoterveiden ylläpidolle haastavaksi; arjen rytmi on kognitiivisesti nopeampaa ja myös lapset sisäistävät tietoa useista eri lähteistä. Mediavälineet ovat myös lisänneet lasten paikallaan oloa ja vähentäneet liikuntaan käytettyä aikaa, mikä on aiheuttanut huolta lasten terveydestä muun muassa yhä nuorempien lasten ollessa ylipainoisia. Mediavälineiden tasapainoisesta käytöstä lapsuudessa on kehitelty jo joitakin viitteellisiä suosituksia, mutta tutkimus on vielä hyvin nuorta sen suhteen, mitä tasapainoinen mediavälineiden käyttö tarkoittaa.

Teimme opinnäytetyönämme esitteen lasten mediavälineiden tasapainoisesta käytöstä. Asiantuntijatietoon perustuva esite voi toimia terveysneuvontatilanteessa terveyskasvatuksen tukena ja keskustelunavauksena perheen mediavälineiden käyttökulttuurista. Tekemämme esite käsittelee lasten mediavälineiden käytön vaikutuksia tämän uneen, liikuntakykyyn ja aivoterveuteen ja se on selkeästi kohdennettu ensimmäisen luokan vanhemmille. Esitteen kohdentamisella nostamme mediavälineiden käytön keskusteluun heti koulun alettua ensiluokan terveystarkastuksessa. Esitettä jaetaan ensisijaisesti yhteistyökumppanimme Keskiuudenmaan sosiaali- ja terveystalouden kouluissa ensiluokan laajan terveystarkastuksen yhteydessä ja se on saatavilla muille tahoille pdf-tiedostona internetistä. (Liite 1.)

2 LAPSEN JA HÄNEN PERHEENSÄ HYVINVOINTI JA TERVEYS

Mediavälineillä tarkoitetaan laitteita kuten älypuhelimia, tablettitietokoneita, tietokoneita, pelikoneita ja TV:tä. *Ruutuaika* on aikaa, jonka lapsi käyttää eri mediavälineiden ääressä joko itsenäisesti tai yhdessä kavereiden tai perheen kanssa kuluttaen ja tuottaen *mediasisältöä*; hän voi katsoa valokuvia, elokuvia ja videoita, kommunikoida sosiaalisessa mediassa ja keskustelupalstoilla, kuunnella radiota internetistä, lukea blogitekstejä ja e-kirjoja sekä pelata. (Kavi 2016.)

Ensiluokkalainen, 6–7-vuotias lapsi itsenäistyy ja on kiinnostunut oppimaan uutta. Lapsi aloittaa kasvun yksilöksi, joka on aikaisempaa riippumattomampi vanhemmistaan. Vanhemmilla on vielä iso merkitys lapsen elämässä. Lapsi tarvitsee heitä ja muita aikuisia, kuten opettajia, tueksi ja turvaksi. Aikuisen rooli on kannustaa ja asettaa rajoja. (Vilén ym. 2011, 146, 155, 160-161.)

Mediavälineiden käytöllä on vaikutuksia lapsen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen: uneen, liikuntakykyyn ja aivoterveeseen. Hyvinvointi voidaan jakaa yhteisön ja yksilön hyvinvointiin. Se koostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta eli siitä, kuinka hyvinvointi koetaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä.) WHO määrittelee terveyden kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina, ei vain sairauden ja voimattomuuden puuttumisena (WHO. Home. About WHO. Who we are. Constitution).

2.1 Liikunnan tärkeä merkitys kasvavan lapsen hyvinvoinnille

6–7-vuotiaan lapsen motoriset kyvyt ovat jo varsin kehittyneet. Yleensä tämän ikäinen lapsi liikkuu ja harrastaa runsaasti. Tässä ikävaiheessa leikkiminen on fyysistä: juoksemista, kiipeilyä ja hyppimistä. Myös lapsen hienomotoriset kyvyt, kuten piirtäminen, saavat harjoitusta koulutöiden ja harrastuksien kautta. Tässä iässä koetut onnistumisen kokemukset painuvat mieleen vaikuttaen lapsen kasvavaan itsetuntoon ja käsitykseen itsestä liikkuvana, itsenäisenä yksilönä. Liikkuvan lapsen varmuus

kantaa tulevaisuudessa muuttuvan kehon kanssa kamppailevaa murrosikäistä. (Vilén ym. 2011, 144.)

Riittäväällä liikunnalla on keskeinen merkitys lapsen hyvinvoinnissa, painonhallinnassa, liikuntataitojen kehityksessä, luuston terveydessä, myönteisen minäkuvan muodostumisessa, sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä aikuisiällä liikuntakyvyn edellytysten paranemisessa. Suositeltava määrä liikuntaa ensiluokkalaiselle on 1-2 tuntia päivittäin. Liikkuminen voi koostua pienemmistä, esimerkiksi 10 minuutin pituisista lyhyistä osista, joiden kuormittavuus vaihtelee kohtalaisen ja raskaan välillä. (Fogelhom ym. 76, 2011.)

Lasten liikuntasuosituksen tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä perustaitojen kehittäminen. Erilaiset hyvät, yleisurheilu ja suunnanmuutoksia vaativa liikunta kehittävät näitä perustaitoja. (UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikuntasuositus.) Tervettä kasvua tuetaan ohjaamalla lasta myös omatoimiseen arkiliikuntaan kuten kävelyyn, leikkiin ja portaiden käyttöön (Terve koululainen. Liikuntasuositus kokoon pienistä paloista). Liikuntarutiinit on tärkeä luoda jo lapsena, koska hyvin opittuja terveystottumuksia on luontevampaa jatkaa koko eliniän.

Liikunta yhdessä unen ja riittävän ravinnon kanssa muodostaa pohjan fyysiselle hyvinvoinnille. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti unen laatuun. Sen ansiosta nukahtaminen helpottuu ja syvempi univaihe pitenee. Hyvin nukkuneena on vireä päivisin. Raskasta liikuntaa tulee kuitenkin välttää paria tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta keho ehtii palautua rasituksesta ja liikunnan nostattama vireystilan nousu ei vaikuta nukahtamiseen. (UKK-instituutti. Hyvä uni liikkumalla.)

Liikunnalla on vahvistava vaikutus lapsen tuki- ja liikuntaelimeihin ja se on luonnollinen tapa parantaa unta (UKK-instituutti. Liikunnan vaikutukset). Mediavälineiden, kuten älypuhelinien käyttö on suurelta osin passivoivaa. Ruutua katsotaan seisten, istuen tai maaten. Staattiset asennot johtavat lihaksiston rasitusoireiluun. Niska-hartiaseudun vaivat, selkäkipu ja päänsärky ovat suhteellisen yleisiä lapsilla ja ovat yhteydessä lihasten käyttämättömyyteen ja ylikuormittumiseen. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019.)

Lasten ja nuorten mediavälineiden käyttö on vähentänyt liikuntaan käytettävää aikaa (Reid ym. 2016). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan ainoastaan 21 % seitsemän vuotiaista liikkui suositusten mukaisesti vähintään tunnin, viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Kahden tunnin ruutuajasuositukseen ylsi 5 % lapsista ja nuorista viikossa. Ruutuun käytettävä aika lisääntyy iän karttuessa. Valveillaoloaikana ensiluokkalaisten paikallaan olon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet jakautuivat pakoillaan oloon noin 49 % ja kevyttä tai reipasta liikettä noin 48 %:lla. (Valtion liikuntaneuvosto. lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa tutkimus.) Arkiliikunnan vähentyessä alle kouluikäisten painoindeksi (BMI) on ollut hienoisessa nousussa. Tämä on merkittävää, koska lapsena nousseen painoindeksin vaikutukset näkyvät ylipainon kehittymisenä myöhemmällä iällä. (Reid ym. 2016.)

2.2 Liikunta lapsen aivoterveysten tukena

Luonnollinen liikunta on vähentynyt ja juuri sen on todettu kehittävän aivotoimintaa enemmän kuin ohjattu liikunta. Useat mediavälineet toimivat hipaisnäytöillä ja niiden käyttäminen vaatii paikallaanoloa. Kouluissa on myös havaittu, että arkiliikunta on vähenemään päin. Lasten karkea- ja hienomotorisissa taidoissa sekä keskittymiskyvyssä on puutteita. Saksilla leikkaaminen ja kynän käytön taidoissa on tapahtunut heikkenemistä ja ne kehittyvät hitaammin. (Huotilainen & Peltonen 2017, 66-67.)

Aivotutkimuksissa on havaittu, että liikunnalla on positiivisia muutoksia aivojen valkean aineen rakenteisiin. Valkea aine on täynnä hermoratoja, jotka kulkevat eri aivoalueiden välillä. Paljon liikkuvilla ihmisillä valkean aineen hermoradat ovat vahvistuneemmat. Vahvemmat hermoradat edistävät tiedon kulkeutumista eri aivoalueiden välillä nopeammin ja monipuolisemmin. Paljon liikkuvilla lapsilla on havaittu positiivisia vaikutuksia kognitiivisessa suoriutumisessa, kuten muistissa, tarkkaavaisuudessa, havainnoinnissa, kielellisessä lahjakkuudessa sekä yleisessä koulumenestyksessä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 60-62.)

Aivoissa aktivoituu omat toimintaverkostonsa ihmisen lukiessa ja liikkeessä monipuolisesti. Uusien asioiden oppiminen onnistuu ainoastaan silloin, kun lukuisat aivoalueet tekevät yhteistyötä. Liikunta ei ole ainoa tekijä aivojen kehityksessä, mutta tutkimusten mukaan sen rooli on merkittävämpi kuin ymmärretään. Aivojen

optimaaliseen toimintaan eivät vaikuta niiden koko tai aivosolujen lukumäärä. Tämän todistaa se, että pienellä lapsella on huomattavasti enemmän kytköksiä aivosolujen välillä kuin aikuisilla. (Hansen 2017, 16-17, 23.) Taulukossa 1 esitellään keinoja edistää lapsen aivoterveyttä.



Taulukko 1. Lapsen aivoterveyttä edistäviä keinoja (Huotilainen & Peltonen 2017.)

Lapsen terveyttä edistää, kun hänen päivittäiseen arkeensa sisältyy hengästyttävää liikettä, iloa ja naurua (Huotilainen ym. 2017, 81). Fyysinen aktiivisuus ja innostuminen lievittävät ahdistusta, masennusta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa yhtä lailla kuntoliikuntaa kuin arjen peruspuuhastelua. Tutkimukset osoittavat, että hyvinvointivaikutukset ovat samat niin ryhmä- kuin yksilöliikunnassa. Nykykäsityksen mukaan liikunnan vaikutus mielenterveyteen liittyy aivojen välittäjäaineiden muutoksiin ja hormonien, kuten adrenaliinin, noradrenaliinin, dopamiinin ja serotoniinin, tuotantoon. Nämä hormonit vaikuttavat erityisesti mielihyvän, innostuksen, keskittymisen ja jaksamisen tunteisiin. (Huotilainen ym. 2017, 73.)

Joskus keho ja aivot ovat koetuksella. Stressi ja liikunta laukaisevat samankaltaisia toimintoja kehossa: kortisolihormonin taso nousee, sydän sykkii vahvemmin ja veri kiertää nopeammin. Stressillä on tärkeä tehtävä, sillä se valpastuttaa ja terävöittää. Osalla ihmisistä tämä reaktio kuitenkin yltyy liian vahvaksi. Tällöin keskittymiskyky herpaantuu vaikeuttaen ajattelua ja tilanteiden hallintaa. Liikunta vaikuttaa kortisolihormonin nousuun luontaisesti ja erityisesti raskas liikunta stressaa kehoa positiivisesti: lihasten hapentarve kasvaa ja sydän pumppaa nopeammin. Kortisolitasot nousevat vähemmän ja laskevat enemmän liikuntasuorituksen aikana liikuntaa

säännöllisesti harrastavilla. Säännöllinen liikunta estää kortisolihormonin voimakkaan erittymisen myös silloin, kun stressin aiheuttaja on jokin muu kuin liikunta. Näin liikunta opettaa keholle stressinhallintaa ja kunnonnousun myötä kehon stressireaktiot lievenevät. Liikkumattomuus pidemmällä aikavälillä vaikuttaa myös mielenterveyteen, mikä näkyy mielialan laskuna ja ahdistuneisuutena. (Hansen 2017, 35,38; Huotilainen & Peltonen 2017, 80.)

2.3 Vuorokausirytmii ja unta häiritsevää mediavälineiden käyttö

Ihmisen vuorokausirytmii noudattaa 24 tunnin kiertoa; sitä ohjaa valon ja kehonlämpötilan vaihtelut. Lämpötilan vaihteluväli on 0,5-1 astetta 24 tunnin aikana. Kehon lämpötila on korkeimmillaan alkuiltapäivästä ja matalimmillaan kahden - neljän välistä aamuyöstä. Nukahtamisen helppous sijoittuu parhaiten iltaan, jolloin kehon lämpötila laskee. Vireytymisen helppous sijoittuu aamuun kehon lämpötilan noustessa. Näin ihmisen sisäinen kello luo vuorokauden kaksi aikaikkunaa, jolloin on helppoa joko nukahtaa tai herätä. Pimeään vuodenaikaan rytmii voi ylläpitää säännöllisellä päivärytmillä, aterioilla ja fyysisellä aktiivisuudella. (Dyregrov 2002, 24; Lugaresi 2008, 31; Partonen 2014, 46.)

Seitsemänvuotiaan unentarve on keskimäärin 10,7 tuntia yössä, vaihteluvälin ollessa noin 9-12 tuntia. Aikuisiän mukainen unen tarve saavutetaan keskimäärin 16. ikävuoteen mennessä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Ohjeita hyvään uneen; Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntatottumukset Suomessa 2018, 29.) Yön piteus on yksilöllinen, ja siihen vaikuttaa osittain perintö- ja ympäristötekijät. Ympäristötekijöillä tarkoitetaan sosiaalista toimintaa, joka vähentää yön piteutta; mediavälineiden käytön vuoksi nukahdetaan myöhemmin ja heräämisaika määräytyy pakollisten menojen, kuten koulun lukujärjestyksen, mukaan. Näin ihminen sopeutuu vastoin perintötekijöitään työ- ja vapaa-ajan aikatauluihin, mikä kerryttää univelkaa. Viikon tai pidemmän jakson univelkaa ei voi korvata vapaapäivän pidemmillä unilla. (Partonen 2014, 41-42.)

Jatkuva oman sisäisen kellon häirintä, kuten myöhäinen nukkumaanmenoaika mediavälineiden käyttämisen vuoksi, johtaa lihomiseen, sillä väsymys voimistaa nälän tunnetta. Ruokahalun kasvu johtaa ylensyöntiin ja tällöin erityisesti hiilihydraattien,

sokereiden ja tärkkelyksen syödyt määrät kasvavat. Napostelu ja painonousu kuormittavat haimaa ja altistavat korkeille verensokereille. Tämä altistaa tulehduksen kaltaiselle tilalle elimistössä. (Partonen 2014, 42.)

Univajeen kertyminen voi aiheuttaa rakenteellista vahinkoa kehossa tavalla, joka ei korjaannu nukkumalla myöhemmin. Pidemmällä aikavälillä rasva-aineenvaihdunta hidastuu ja yleinen terveydentila heikkenee. (Partonen 2014, 42.) Univaje heijastuu myös tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjauksen vaikeuteen. Nämä aiheuttavat alisuoriutumista, joka taas toistuvana haittana vaikuttaa lapsen omaan käsitykseen oppijana. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019.) Lapsen huono nukkuminen vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Univaikeudesta puhutaan, kun nukahtamiseen menee yli puoli tuntia tai jos yöheräämisiä on enemmän kuin kerran. (Dyregrov 2002, 138-140,142).

Lasten aivossa syntyy jatkuvasti uusia hermoyhteyksiä ja aivot tarvitsevat tähän työhön riittävästi laadukasta unta. Riittävällä unella on huomattava merkitys oppimiselle, fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, käyttäytymiselle sekä keskittymiskyvylle. (Aivoliitto. Uni.) Unen riittävyttä voi päätellä sujuvien aamuhäämisten perusteella, vireystilan säilymisellä ja nukahtamisen helppoudella. Unta tarkasteltaessa on suositeltavaa seurata vuorokausirytmien säännöllisyyttä vähintään viikon ajan pitämällä unipäiväkirjaa. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019.)

Mediavälineiden käytön painottuminen iltaan voi valvottaa, häiritä nukahtamista ja sekoittaa vuorokausirytmisiä. Maailmanlaajuisesti on havaittu yhteys iltaan painottuvan mediavälineiden käytön ja vuorokausirytmien myöhästymisen välillä. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019.) Uni on vaistonvaraista toimintaa ja kehittyneempi muoto levosta. Valvominen kuluttaa soluja ja unen aikana soluihin kohdistuneet vahingot korjaantuvat. Aivojen kyky vastata arjen vaatimuksiin ja kykyyn käsitellä stressiä heikkenee, jos valveaikaa jatkuvasti pidennetään yli rajojen. (Lugaresi, 2008, 135-136.)

Lasten univaikeudet liittyvät usein epäsäännöllisiin rutiineihin ja lapsen luonteen herkkyyteen. Nykyisin istutaan enemmän kuvaruudun ääressä ja arjen painopiste on siirtynyt enemmän virtuaalimaailmaan. Tällöin aivot vastaanottavat jatkuvaa

yksipuolista ärsyketulvaa, jolloin päivän aikanakin tarpeellinen lepo jää helposti vähemmälle. (Dyreygrov 2002 137, 140,154.)

Unen laatua ja riittävyttä heikentää digitaalisen mediasisältöjen myöhäinen katseluaika, ohjelmien sisältö, kuten pelkoa tai ahdistusta aiheuttava ohjelma ja laitteiden tuottaman sininen valo. Sinisen valon ajatellaan heikentävän unta edistävän melatoniinin tuotantoa. Liian lyhyt ja heikkolaatuinen uni vaikuttaa heikentävästi päivärytmiin ja jaksamiseen muun muassa koulussa. (Reid ym. 2016.)

Vanhemmille on paljon tarjolla erilaisia ohjeita lapsen nukkumisesta. Arjen rutiinit ja niistä kiinni pitäminen helpottavat lasta ennakoimaan päivänkulkua ja valmistautumaan illan tullen unille. Vakiintuneita tapoja on tärkeää ylläpitää myös vapaapäivinä, sillä toistuvat rutiinit rakentavat lapselle perusturvallisuutta ja ohjaavat elämänhallintaan. Toimivien rutiinien vastakohtia ovat kahlitsevat rutiinit, joita tyypillisesti liittyy nukahtamiseen. Rutiinit muuttuvat kahlitseviksi, kun niistä aiheutuu riippuvuutta ja ahdistusta vanhemmalle tai lapselle. Esimerkiksi silittely, rauhallinen leikki tai iltasatu ovat myönteisiä rutiineja, jos ne voi jättää ajoittain välistä. (Matilainen 2008 23,25,34-35.)

Myös mediavälineiden käyttöön on hyvä kehittää toistuvia rutiineja, kuten mihin aikaan päivästä ja kuinka paljon kerralla ruutua katsotaan. Makuuhuoneessa vanhemmat voivat vaikuttaa tilanteeseen huolehtimalla riittävästä unihygieniasta. Unihygienialla tarkoitetaan tässä tapauksessa sitä, että siellä luodaan puitteet rauhalliselle levolle ilman mediavälineitä. Tutkimusnäytön mukaan lapsilla, joilla on aktiivisuuden- ja tarkkaavuudenhäiriön (ADHD), univaikeudet ja käytöshäiriöt vähenevät unihygienian intervention myötä. (Van Der Heijden ym. 2017, 100.)

3 ENSILUOKKALAINEN JA MEDIAN KÄYTTÖ

Lapsi opettelee käyttämään mediavälineitä kotona ja koulussa. Mediavälineiden tasapainoisen käytön opettelussa vanhemmilla ja muilla aikuisilla on merkittävä rooli (Vilén ym. 2011, 155). On tärkeää, että vanhempi on kiinnostunut lapsen kuluttamasta mediasisällöstä. Alakouluikäisillä mediasisällöt yhdistyvät usein muuhun tekemiseen ja teemoja jatketaan leikeissä tai piirtämisessä. Osana monipuolista tekemistä mediasisällöt, kuten pelit, vastaavat monenlaisiin tarpeisiin. Niiden parissa lapsi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan ja luo uusia. (Kosola ym. 2019, 58-59.) Kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus on kuitenkin elintärkeää aivojen kehitykselle, eikä mediavälineiden kautta tapahtuvan kommunikaation kuulu syrjäyttää sitä. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8-10.)

3.1 Tasapainoiset mediavälinerutiinit

Lapsen mediavälineiden tasapainoinen käyttö perustuu lapsen ja vanhemman kanssa yhdessä sovittuihin sääntöihin. Kuinka kauan lapsi saa vuorokaudessa ruutuaikaa? Millaisia mediasisältöjä lapsi saa katsoa? Lapsen aivojen kehitys on vielä keskeneräistä ja hänen kykynsä säädellä itsenäisesti mediavälineiden käyttöä on rajallinen. Lisäksi erilaiset pelit ja sovellukset on usein tehty sellaiseksi, että ne aiheuttavat riippuvuutta. Ilman aikuisen tukea ja selviä rajoja lapsen on vaikea hillitä mediavälineiden omaehtoista käyttöä. (Kavi 2016 & Kosola ym. 2019, 15; Vuorinen 2017.)

Kaikille sopivia ruutuaika- tai mediakäytäntöjä ei ole. Perheen aikuisten vastuulla on päättää, mikä on kohtuullista median käyttöä ja mitä mediasisältöä lapsi saa kuluttaa. (Kavi 2016.) Koulunsa aloittanut lapsi pystyy kyllä noudattamaan yhteisesti sovittuja pelisääntöjä, vaikka tarvitseekin aikuista välillä muistuttamaan häntä niistä (Vilén ym. 2011, 146).

Mediavälineisiin käytetty aika integroituu vahvasti arkeen. Välineitä käytetään monipuolisesti muun muassa liikuntaan, sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, lukemiseen ja pelaamiseen (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019). Vanhemman on tärkeää olla

esimerkkinä lapselle kohtuullisesta, hyvinvointia tukevasta mediavälineiden käytöstä. Lapsi omaksuu tarkkailemalla aikuista, miten paljon ja missä tilanteissa mediavälineiden käyttö on kohtuullista ja soveliasta. Lapsen kanssa on hyvä keskustella hänen kehityksensä tason mukaisesti, mikä on lapsen ikätasolle sopivaa mediasisältöä ja kannustaa häntä kertomaan pelottavasta tai hämmentävästä mediasisällöstä aikuiselle. (Kavi 2016.)

Lapsi opettelee mediavälineiden käyttöä myös koulussa. Tietoteknologian avulla saa ajatuksiaan ja ideoitaan kaikille näkyväksi, jolloin ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa määritellään, että tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen on sekä kansalaistaito että osa monilukutaitoa. Perusopetuksessa varmistetaan, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuudet tämän taidon kehittämiseen kaikilla vuosiluokilla. Tavoitteena on harjaantua ymmärtämään tieto- ja viestintäteknologian käyttö- ja toimintaperiaatteita sekä oppia hallitsemaan niiden käyttöä vastuullisesti, turvallisesti, ergonomisesti ja luovasti. (Opetushallitus. Perusopetuksen suunnitelman perusteet 2014.)

Kuitenkin tutkimuksissa siitä, parantaako mediavälineiden, esimerkiksi tietokoneen käyttö lapsen valmiuksia koulumaailmaan, on ristiriitaisuuksia. Osassa niistä on havaittu, että mitä enemmän alle kouluikäiset käyttävät aikaansa tv:n äärellä, sen heikommin he suoriutuvat koulussa matemaattisissa aineissa sekä kärsivät heikentyneestä kognitiosta. (Natsiopolou & Bletsou 2011, 98.)

Loprinzin ym. (2012) tutkimuksessa yhdysvaltalaisen korkeakoulutettujen vanhempien lapset kuluttivat huomattavasti vähemmän aikaa medianvälineiden parissa kuin tätä vähemmän koulutettujen vanhempien lapset. Tutkimukseen osallistuvat pohjoisamerikkalaiset lapset olivat kaikki noin neljävuotiaita ja heidän vanhempiansa korkeampi koulutustaso rinnastettiin tutkimuksessa perheen korkeampaan tulotasoon. Tutkijat arvelevat tuloksen johtuvan siitä, että korkeammin koulutettujen eli varakkaampien vanhempien lapsilla olisi enemmän harrastusmahdollisuuksia kuin vähemmän koulutettujen eli pienempituloisten vanhempien lapsilla. On mahdollista, että pienempituloisten vanhempien lapset viettäisivät vapaa-aikaa harrastuksien sijaan mediasisältöjä kuluttaen. Tutkijat huomauttavat, että tutkimuslöydökset osoittavat, että olisi tärkeää opettaa

mediavälineiden käytön säätelykeinoja erityisesti pienituloisten perheiden vanhemmille. (Loprinzi ym. 2012.)

Vanhempien valveutuneisuudella monipuolisen liikunnan terveysvaikutuksista ja kohtuullisen ruutuajan valvomiskeinoista voitaisiin tutkimuksen mukaan oletettavasti vaikuttaa lapsen terveyskäyttäytymiseen vanhempien koulutus- tai tulotasosta riippumatta. Tutkimustulos viittaa siihen, että lapset hyötyisivät vanhempien saadessa opastusta lasten riittävän liikunnan ja kohtuullisen ruutuajan ohjaamisesta. (Loprinzi ym. 2012.)

3.2 Pelaaminen osana sosiaalista kehitystä

Pelaaminen on monelle lapselle ja aikuiselle iloa tuottava mediakulttuurin muoto. Pelaaminen on leikki, jota voi harrastaa yksin tai jakaa toisten kanssa. Pelien parissa koetaan onnistumisen tunteita, kehitetään taitoja, liikutaan fantasiamaailmassa ja koetaan arjen ulkopuolisia asioita. Mediavälineillä pelaaminen tarjoaa mahdollisuudet sosiaalisten verkostojen laajentamiseen. Se edesauttaa yksinäisyydestä ja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Kosola ym. 2019, 58-59.)

Pelatessa moninpelejä lapset muodostavat kaveripiirejä pelien sisälle ja niiden äärelle. Parhaimmissa tapauksissa ystävyudet kantavat niiden ulkopuolellakin. Kohtaamiset kasvokkain ja netin välityksellä muodostavat yhdessä sosiaalista verkostoa, jossa moni lapsi navigoi aikuista ketterämmin. Teini-ikään mennessä digitaaliset pelit tarjoavat mahdollisuuden leikkiin elämänvaiheessa, jossa irtaannutaan lapsuudesta. (Meriläinen & Moisala 2019, 56-59.) Pelaaminen toimii monella nuorella osana sosiaalista identiteettiä, jonka kautta etsitään omaa paikkaa maailmassa. Kavereilta saa arvostusta taidoistaan sekä tuntemusta yhteenkuuluvuudesta. (Kosola ym. 2019, 58-59.)

Kohtuullinen pelaaminen ja mediavälineiden käyttö kuuluvat monen koulunsa aloittavan lapsen arkipäivään. Pelaaminen voi tuottaa paljon iloa, mutta se voi muodostua myös haitaksi, jos sille ei laiteta selkeitä rajoja. Pelihäiriöstä puhutaan silloin, kun pelaaminen aiheuttaa ongelmia arkipäivän tilanteissa ja mielenterveydelle

elintärkeä kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus jää vähemmälle. Fyysisesti tuntimäärältään runsaasta tauottomasta pelaamisesta johtuva paikallaanolo voi aiheuttaa myös päänsärkyä, univaikeuksia, kipuja ja särkyjä. Pienten lasten motorinen kehitys voi hidastua, kun kädentaidot eivät saa harjoitusta pelaamisen syrjäyttäessä muut harrastukset. Pelihäiriö vaikuttaa todennäköisesti muutaman prosentin osuuteen aktiivisista pelaajista. (Meriläinen & Moisala 2019, 56-64)

Pelien ikärajojen noudattaminen on tärkeää. Sopimaton sisältö voi aiheuttaa lapsessa pelkoa ja ahdistusta. Pelaamiseen käytettävä aika heikentää myös toimintakykyä ja kognitiota. Mitä enemmän aikaa vuorokaudesta käytetään pelaamiseen, sitä vähemmän jää aikaa elämänhallintaa tukeville osa-alueille; ystävien tapaamiselle, koulutehtäville, ruokailulle, liikunnalle, oleilulle ja riittäväälle unelle. (Kosola ym. 2019, 60, 62-63.)

Pelejä kohtuullisestikin pelatessa niiden kilpailusuhteet ja turhauttavuus saattavat aiheuttaa sekä aikuisissa että lapsissa ohimeneviä aggressiivisia tunteita (Meriläinen & Moisala 2019, 60). Ensiluokkalainen lapsi osaa sanoittaa kokemuksiaan ja hänen ymmärryksensä on kehittynyt käsittämään joitakin käsitteitä, jotka eivät ole välittömiä (Vilén ym. 2011, 162). Pelitilanne yhdessä vanhemman kanssa antaa mahdollisuuden pelikasvatukselle; pelin äärellä on helppo ottaa puheeksi lapsen kanssa tämän suosikki pelit ja niiden sisältö. Vanhemmalla on tällöin mahdollisuus tutustua lapsen mediasuosikkeihin sekä tarkastella lapsen käytöstä pelin äärellä. (Kosola ym. 2019, 58-59.)

3.3 Aikuinen lapsen mediankäytön tukena

Lapsi oppii ensimmäisten elinvuosiensa aikana lukemattomasti uusia taitoja kuten kehon käyttöä ja puhetta (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8-10). Ensiluokkalaisella on jo varsin laaja sanavarasto. Tässä vaiheessa lapsi pystyy jo keskittymään, oppimaan ja kommunikoimaan ryhmässä, vaikka tarvitseekin ajoittain yksilöllistä huomiota. (Vilén ym. 2011, 146, 160.) Oppiminen muodostaa hermosolujen välille valtavan määrän uusia hermoyhteyksiä. Inhimillinen vuorovaikutus kuuluu myös aivojen kehityksen kannalta tärkeimpiin virikkeisiin. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8-10.)

Aivojen etulohkot vastaavat itsesäätelytoiminnoista. Niiden avulla säädellään toimintaa, ajattelua ja tunneilmaisua. Itsesäätelyssä on kyse kyvystä jättää häiriötekijät taustalle sekä kyvystä keskittyä lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Itsesäätely on osa vastavuoroisuutta. Lapsella itsesäätelytoiminnon keskeneräisyys näkyy tunteiden räiskymisenä, itsehillinnän ja keskittymisen vaikeutena. (Kosola ym. 2019, 15; Vuorinen 2017. Opettajan opas – Luonteen vahvuudet. Itsesäätelykyky.)

Lapsi peilaa itseään vanhempiinsa ja muihin läheisiin aikuisiin hänen ympärillään. Lapsen toiminta herättää aikuisissa vastareaktioita ilmein, elein ja sanoin. Tämän palautteen avulla lapsi alkaa muodostaa omaa minäkuvaansa ja sovittaa käytöstään ympäristöönsä. (Vilén ym. 2011, 155.) Aikuisen ja lapsen kommunikaation kulku häiriintyy herkästi tilanteessa, jossa aikuinen käyttää samanaikaisesti mediavälinettä. Näin toimivan aikuisen sanallinen ja sanaton viestintä lapsen seurassa saattaa olla vähäisempää, millä voi olla negatiivinen vaikutus lapsen kielelliseen kehitykseen. Vastavuoroisuus on edellytys tunnetaitojen, kielen ja itsesäätelytoimintojen optimaaliselle kehittämiselle (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8-10). Vanhempien antama esimerkki ja palaute on lapselle merkityksellistä. Palautteen avulla lapsi luo tasapainoista suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. (Vilén ym. 2011, 155.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Esitteitä lasten mediavälineiden käytöstä ja käytön vaikutuksista lapsen kehitykseen on jo paljon tarjolla. Siksi kohdensimme esitteen selkeästi ensiluokkalaisten vanhemmille. Esitteen avulla mediavälineiden käytön vaikutukset lapsen hyvinvointiin voidaan ottaa laajemmin ja selkeämmin puheeksi terveystarkastuksessa heti koulun alettua. Esite voi tukea perheitä mediavälineiden tasapainoisen käytön opettelussa ja antaa terveydenhoitajalle työvälineen aloittaa keskustelu aiheesta. Rutiinit luodaan jo lapsuudessa, joten pyrimme kiinnittämään vanhempien huomion tasapainoiseen mediavälineiden käyttöön jo heti peruskoulun alkaessa.

Tavoitteenamme oli tehdä lyhyt ja selkeä esite mediavälineitä koskevan terveysneuvonnan tueksi. Esitteen neuvonta on muotoiltu arkikieliseksi ja jaoteltu palstoihin, jotta se olisi ymmärrettävää ja helppolukuista. Esite ei ota vahvasti kantaa mediavälineiden käytön puolesta tai sitä vastaan. Sen sijaan se kannustaa vanhempia rohkeasti säätelemään mediavälineiden käyttöä sekä huomioimaan tasapainoisen arjen ja liikunnan tärkeyttä ensiluokkalaisten mediavälineiden käyttörutiineissa. Roolimme esitteen tekijöinä ei ole osoittaa yhtä oikeaa tapaa käsitellä mediavälineiden tuomia haasteita, vaan aloittaa keskustelu mediavälineiden vaikutuksista perhe- ja kouluarkeen sekä lapsen kehitykseen.

Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu motivoida asiakkaita pohtimaan heidän elämäänsä yksilöllisesti sopivia ratkaisuja terveyden edistämiseksi. Esitteen avulla pyrimme avustamaan kouluterveydenhoitajia herättämään vanhemmissa ajatuksia mediavälineiden käytön hyödyistä ja haitoista sekä kannustamaan koko perhettä omaksumaan tasapainoista, hyvinvointia tukevaa mediavälineiden käyttökulttuuria.

5 ESITE TOIMINNALLISENA OPINNÄYTETYÖNÄ

Olemme koostaneet Leikiten mediavälineet käyttöön! -esitteen (Liite 1.) teemat tietokannoista löytämämme tutkimustiedon, kirjallisuuden sekä kouluterveydenhoitajalta saamamme kirjallisen tiedonannon pohjalta. Myös kouluterveydenhuollon harjoittelujakson aikana käydyt epämuodolliset keskustelut kouluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa esiteideasta olivat tärkeä osa suunnitteluprosessia ja kannustivat meitä tekemään ensiluokkalaisten vanhemmille kohdennetun esitteen mediavälineiden käytöstä.

Esite tehtiin yhteistyössä Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymään (Keusote) kuuluvan Tuusulan kouluterveydenhoidon kanssa. Keusoten muita jäsenkuntia ovat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi ja Pornainen. Keusoten arvoihin kuuluvat terveyspalveluja käyttävien asiakkaiden omien voimavarojen tunnistaminen. Keusoten alueen asiakkaita tuetaan pitämään huolta omasta terveydestään ja kannustetaan toimimaan omien voimavarojensa asiantuntijoina. (Keski-Uudenmaan SOTE. Organisaatio. Keusote pähkinänkuoressa.) Tuusulan alueen kouluterveydenhoidossa tulevien ensiluokkalaisten terveystarkastukset pidetään kesällä ennen koulun alkua. Kouluissa toteutetaan yksilö- ja ryhmäkohtaista terveystarkastusta yhteistyössä oppilashuoltoryhmien, vanhempien ja opettajien kanssa. (Tuusula. Kouluterveydenhuolto.) Esite on tarkoitettu jaettavaksi ensimmäisen luokan lasten vanhemmille laajan kouluterveystarkastuksen yhteydessä. Se tulee jakeluun Keski-Uudenmaan Sote alueella loppukeväästä 2020. Esite on myös saatavilla vapaasti muille tahoille opinnäytetyöstä löytyvän linkin kautta.

5.1 Laadittavan esitteen kriteerit

Esitteen käyttäjien kohderyhmän selkeä määrittely on tärkeää. Se voidaan tehdä kohderyhmän erilaisten ominaisuuksien avulla. Kohderyhmä rajaa tuotteen sisältämän aiheen ja määrittää, millaista kieltä tuotteessa käytetään. On tarpeellista määrittää, mihin ongelmaan esite pyrkii antamaan ratkaisuja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40, 129.)

Kouluterveydenhoitajalta saamamme tiedonannon mukaan oppaiden ja esitteiden merkitys on muun muassa toistaa ja syventää vastaanotolla annettua terveysneuvontaa sekä toimia eräänlaisena muistutuksena, johon asiakas voi palata. Terveysneuvonnassa käytettyjen oppaiden ja esitteiden on hyvä olla yleiskielisiä, yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia.

Esitteen ohjeistuksen voi kirjoittaa imperatiivisissa, passiivissa tai konditionaalissa. Imperatiivi aktivoi, mutta voi kuulostaa tyylyltä ja käskyttävältä. Passiivissa annetut ohjeet ovat kohteliaampia, mutta ne voivat jäädä etäiseksi ja ohjeistusta ei välttämättä noudateta. Konditionaalissa annettu ohjeistus on kaikista kohteliain tapa, mutta sitä käyttäessä tekstin selkeys voi kärsiä. Kirjoittajan on tärkeää myös miettiä omaa rooliaan; olenko tiedon jakaja, ohjaaja, auktoriteetti vai innostaja. Tärkeintä on, että kannustava ja voimavaraistava asenne ilmenee esitteen tekstissä. (Karjalainen 2018.)

Esitteen asiasisältö esitetään vaiheittain. Vaiheita jäsenellään väliotsikoin, luvuin kappalein ja jaksoin sekä graafisen selkeyttämisen keinoin käyttämällä hyväksi kuvia, rajauksia ja kontrastieroja esimerkiksi väreissä ja kirjasintyypeissä. Esitteen lukujen tulisi olla lyhyitä ja toisistaan erottuvia. (Karjalainen 2018).

Esitteen lopussa tulisi olla yhteystiedot taholle, joka voi auttaa, vastata kysymyksiin tai antaa lisätietoa. Viimeiseksi tulisi mainita muutama lähde ja kirjallisuutta sekä esitteen tekijät ja sen laatimisajankohta. Mikäli esitettä päivitetään, tulisi tässä kohtaa mainita myös viimeisin päivitys. (Karjalainen 2018.)

Kuvia käytettäessä tulisi pohtia niiden tarkoitusta: ovatko ne esitteessä havainnollistamassa vai tekemässä esitteestä lähestyttävämmän? Kuvien käyttöoikeus on myös hyvä varmistaa. (Karjalainen 2018.)

5.2 Esitteen toteuttaminen ja jakelu

Rajasimme aluksi esitteen koskemaan selkeästi ruutuajan vaikutuksia fyysiseen terveyteen; uneen ja liikuntakykyyn. Nämä aiheet nousivat kouluterveyskyselyissä esiin ja vaikuttavat kokonaisvaltaisesti lapsen terveyteen sekä arjen sujumiseen. Esitteen kohderyhmäksi valikoitui ensimmäisen luokan oppilaiden vanhemmat;

seitsemänvuotiaat aloittavat koulun ja siirtyvät kohti itsenäisempää ja vastuullisempaa arkea. Esitteen kohderyhmään kuuluu sosioekonomiselta taustaltaan, koulutukseltaan ja iältään erilaisia ihmisiä, mutta heitä yhdistää koulunsa aloittavan lapsen vanhemmuus. Myös tietämys mediavälineiden käytön vaikutuksista lapsen terveyteen voi vaihdella huomattavasti valitun kohderyhmän sisällä.

Syksyllä 2018 aloimme etsiä julkaisuja ja kirjallisuutta mediavälineiden käytön vaikutuksista lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Tietokantoihin tutustumisen aloitimme Pubmed:istä, Medic:stä ja Ebscosta. Tutkimus- ja tiedonhaussa etsimme vastausta kysymykseen, miten runsas mediavälineiden käyttö vaikuttaa lapsen uneen ja liikuntaan käytettyyn aikaan sekä laatuun.

Tiedonhaun tietokannaksi tutkimusartikkelien kohdalta valikoituivat lopulta Ebsco ja Pubmed. Näistä tietokannoista löytyi parhaiten tietoa mediavälineiden käytön vaikutuksista lasten fyysiseen terveyteen. Löysimme tutkimustietoa tästä näkökulmasta ainoastaan ulkomaisista tutkimuksista. Tietokannan haku- ja asiasanoina käytimme monipuolisesti eri variaatioita. Rajasimme tässä työssä käyttämämme tutkimukset, artikkelit ja kirjallisuuden suomen- ja englanninkieliseen materiaaliin. Pyrimme etsimään aikaväliltä 2005-2019; päätimme käyttää joitakin vanhempia tietolähteitä vakiintuneen teorian, kuten lapsen kehityksen ja unen osalta.

Tutkimusartikkeleita etsiessämme Ebscosta käytimme hakusanoina erilaisina yhdistelminä “children, sleep, digital media”, “evening light exposure, children”. “Screen time, behaviour, children”. Näillä hakusanoilla löytyi aiheesta yhteensä 60 artikkelia. Pubmed:ista child OR children AND media hakusanoilla löytyi yhteensä 20 artikkelia. Lopulliseen työhön valikoitui lopulta neljä tutkimusartikkelia. Tutkimusten lisäksi tiedonlähteitä tähän työhön on haettu muun muassa Terveystieteistä ja Aivoliitto- ja Terve koululainen -sivuilta.

Pyrimme hyödyntämään monipuolisesti tarkoituksenmukaista kirjallisuutta ja tietokantoja. Kysyimme kouluterveydenhoitajilta ja opettajilta neuvoa siihen, mitä tietoa esitteeseen tulisi sisällyttää ja valikoimme esitteeseen tulevaa tietoa heidän asiantuntijuutensa pohjaten. Hyväksyimme opinnäytetyöhömme myös tietoa, joka oli samansuuntaista useimpien löytämiemme tutkimusten kanssa. Arvioinnit opettajilta ja

vertaisarvioinnit opiskelijoilta karsivat joitakin lähteitä pois ja täsmensivät hakemaamme tietoa.

Keskustelimme vapaamuotoisesti kouluterveydenhoitajien kanssa keväällä 2019 kouluterveydenhoidon työharjoittelun aikana. Pyysimme heidän mielipidettään esiteidean toimivuudesta osana ensiluokan laajaa terveystarkastusta. Muokkasimme esitteen alustavaa rakennetta ja sisältöä näiden keskusteluiden pohjalta.

Haimme haastattelulupaa neljän kouluterveydenhoitajan ryhmähaastatteluun Keski-Uudenmaan Sote-piiristä alkukesästä 2019. Tavoitteenamme oli saada haastattelulupa järjestymään elokuuhun mennessä. Pyrimme sopimaan haastattelu-aikatauluista syksyille 2019. Yhteistyötahon ja työntekijöiden aikataulukkiireiden vuoksi ryhmähaastattelu supistui yhden kouluterveydenhoitajan tiedonannoksi. Sovimme kouluterveydenhoitajien esimiehen kanssa, että kysyisimme sähköpostitse kyseiseltä kouluterveydenhoitajalta hänen näkemyksiään esitteestä. Sähköpostitse saamamme tiedonannon perusteella lisäsimme aivoterveysten osion esitteeseen.

Kysymykset saanut terveydenhoitaja ei ollut nähnyt esitettä ennen kysymyksiin vastaamista; aikataulullisista syistä pystyimme aloittamaan esitteen teon vasta tiedonannon jälkeen. Kysymyksissä kirjoitimme vielä älylaitteista, jotka myöhemmin täsmentyivät kattamaan laajemmin mediavälitteet kuten peli- ja tietokoneet. Saatesanoihin kirjoitimme käyttävämme otteita haastatteluvastauksista opinnäytetyöraportissamme. Sähköposti sisälsi saatesanojen lisäksi seuraavat kysymykset:

- Millaisia kokemuksia sinulla on esitteiden käytöstä osana terveysneuvontaa? Oletko kokenut esitteet hyödylliseksi osaksi antamaasi terveysneuvontaa?
- Miten hyödyntäisit esitettä keskustellessasi vanhempien ja lapsen kanssa tasapainoisesta älylaitteiden käytöstä? Miten vanhemmat ovat mielestäsi suhtautuneet esitteisiin osana terveysneuvontaa?
- Onko mielestäsi esitteen aiheajaus älylaitteiden käytön vaikutukset liikuntaan ja uneen sopiva ensiluokan laajaan terveystarkastukseen?

Vastauksissa oppimista, keskittymistä ja aivoterveyttä pidettiin tärkeänä aiheena, joten lisäsimme niistä sisältöä esitteeseen. Tässä otteita terveydenhoitajan vastauksista:

Mielestäni terveysneuvonnassa kyse onkin enemmän motivoinnista ja tärkeän asian esillä pitämisestä, muistuttelusta, jonka avulla voi tehdä pieniä ryhtiliikkeitä. Esite voi toimia konkretian apuvälineenä tässä.

Toisinaan vanhemmat kysyvät onko minulla antaa tietystä teemasta lisätietoa, esitettä tai luotettavaa nettisivua. Minulle on tullut mielikuva, että vanhemmat pitävät esitteistä. Niitä on viime aikoina ollut vähemmän jaossa, koska lähes kaikki on siirtynyt nettiin.

Uni ja liikunta ovat rajauksina hyvin tärkeät, mutta itse lisäksiin esitteeseen vielä älylaitteiden osuudesta oppimiseen, keskittymiseen ja aivoterveuteen (yhteisenä teemana) -- Tiedän, että oppimiseen liittyvät teemat koetaan vanhempien mielestä erityisen tärkeinä juuri koulun alkaessa.

Kouluterveydenhoitajalta saamamme tiedonannon perusteella pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman yleiskielisesti, jotta tekstin sävy ja tyyli olisivat selkeitä, annetut ohjeet yksinkertaisia ja helposti toteutettavia. Selitimme esitteessä myös kaikki käyttämämme vieraat termit.

Alkupalvesta 2019 sähköpostitse saadun tiedonannon jälkeen kirjoitimme raakaversioon opinnäytetyöraportistamme ja teimme sähköisen luonnoksen esitteestä. Esittelimme tuotteen koulun käsikirjoitusseminaarissa talvella 2019. Keväällä 2020 viimeistelimme opinnäytetyöraporttimme ja esitteen. Esitteen käyttöoikeudet pysyvät tekijöillä. Esite on ensisijaisesti tehty Keusoten alueen kouluterveydenhoitajien käytettäväksi. Se toimitettiin Keusoten alueelle pdf-tiedostona tulostusohjeineen. Pdf-tiedosto on tulostettavissa ja levitettävissä ei kaupallisessa tarkoituksessa vapaasti myös muille tahoille opinnäytetyöraportista löytyvän linkin kautta. (Liite 1.)

5.3 Esitteen rakenne

Tekemämme Leikiten mediavälineet käyttöön! -esite on A4-kokoinen kaksipuolinen tulostettu pdf-tiedosto, joka taiteillaan kolmeen osaan. (Liite 1.) Esitteessä on kuusi

osiota. Jokaisella osiolla on oma teemansa, joka on otsikoitu. Esitteen osiot ovat seuraavat:

- kansisivu: otsikko
- johdanto ja termit
- ruutuaika
- mediavälineiden käytön vaikutus liikkuvuuteen ja liikunnan merkitys kasvulle
- mediavälineiden käytön vaikutus uneen ja unen merkitys kasvulle
- mediavälineiden käyttö ja aivoterveys
- ratkaisuja kotiin ja vinkit, joita vanhemmat voivat soveltaa arjessa yhdessä lapsen kanssa aseteltuna osioihin ruutuaika, liikunta ja uni
- tekijät ja lisätietoa osuus, josta löytyy muun muassa linkki opinnäytetyöhön ja yhteistyötahot

Selkeyden vuoksi jaottelimme tekstiä ruutuihin ja lohkoimme sitä visuaalisilla lisäyksillä kuten kuvilla. Valitsimme selkeät kirjasimet. Otsikot on kirjoitettu Bauhaus 93 -kirjasimella, 36 pt, 12 pt ja 9 pt -koossa. Harkitsimme otsikkokirjasimen vaihtoa; Bauhaus 93 -kirjasimen L-suuraakkonen näyttää pienaakkoselta. Päädyimme kuitenkin pitämään kirjasimen sen leikkisyyden vuoksi. Leipätekstissä käytetään Arial-kirjasinta 9 pt koossa. Muotoilimme esitteen tekstiä kannustavaksi ja kiinnostavaksi. Käytimme ohjeistusosioissa useimmiten kohteliasta ehdotusta, sillä tavoitteenamme on ensisijaisesti herättää keskustelua. “Mediavälineitä voi käyttää edistämään liikuntaa!” “Unen riittävyttä voi päätellä-”

Muutamassa kohdassa muotoilimme ehdotukset selkeämmin käskymuotoon, jotta ne tuntuisivat painokkaammilta. Näitä kohtia halusimme korostaa ja toivomme, että ne siirtyvät arjen käytäntöön perheissä. Esimerkiksi “Ole kiinnostunut lapsesi kuluttamasta mediasisällöstä-”, “Miettikää yhdessä, mikä on sopiva määrä käyttää mediavälineitä ja millainen mediasisältö on lapselle sopivaa.”

Kuvitimme itse esitteen, sillä näin saimme siihen haluamamme ilmeen tarvitsematta miettiä kuvien käyttörajoituksia. Jätimme osan esitteen kuvista ääriiviivapiirustuksiksi, joita voi halutessaan värittää. Pyrimme saamaan kuvituksella esitteestä helposti lähestyttävän ja houkuttelevan.

Upotimme linkkejä leipätekstiin. Lisäsimme käsikirjoitusseminaarissa saadun palautteen perusteella myös QR-koodit esitteeseen, jotta kaikki linkit olisivat helposti avattavissa. Mainitsimme esitteen kohdassa Kosolan, Moisan ja Ruokoniemen (2019) teoksen Lapset, nuoret ja älylaitteet. Se on selkeä kirja lasten mediavälineiden käytöstä lisätietoa kaipaaville.

Teimme esitteestä palautteen perusteella ekologisemman tulostaa muuttamalla esitteessä käytetyt värit mustavalkoiseksi ja esitteen kokonaisuutensa vaaleaksi. Näin se on myös helppolukuinen ja sen tulostus on ekologisempaa. Lisäsimme tulostusohjeet liitteeksi esitteeseen yhteistyötahollemme, jotta taiteltavan esitteen tulostaminen olisi mahdollisimman yksinkertaista. Esitettä ei ole tarkoitus päivittää, koska tieto muuttuu ja sitä tulee jatkuvasti lisää; kun esite vanhenee, sen tilalle on mielestämme hyvä tehdä kokonaan uusi ajantasainen esite.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen antoi meille tilaisuuden miettiä kouluterveydenhoitajan arkea ja haasteita teknologisoituneessa yhteiskunnassa. Vaikka aihe on ajankohtainen, on tutkimustietoa mediavälineiden vaikutuksista lasten hyvinvointiin ja terveyteen saatavilla vielä vähän. Tietoa mediavälineiden vaikutuksista terveyteen on kuitenkin odotettavissa lisää tulevien vuosien varrella. Saatavilla olevan tiedon tiivistäminen esitteeseen oli meille molemmille oppimisen paikka. Tavoitteena oli tehdä siitä lyhyt, yksinkertainen ja arkikielinen, jotta vanhempien olisi helppo soveltaa esitteen ohjeistusta lapsen kanssa. Tiivistäminen oli haastavaa. Päädyimme muokkaamaan sisältöä useaan otteeseen, jotta lopputulos olisi informatiivinen ja keskustelua herättävä esite. Muokatessamme tietoa yleiskieliseksi ja tiiviiksi esitteeseen, saimme valmiuksia keskustella aiheesta ymmärrettävästi sekä vanhemman että lapsen tasolla. Esitteen tekeminen antoi myös valmiuksia ottaa puheeksi mediavälineiden käyttöä ja kyseenalaistaa lapsen kuluttaman mediasisällön soveltuvuutta. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen ja tulemme käyttämään esitettä omassa työssämme terveydenhoitajina.

Pohdimme omia asenteitamme mediavälineisiin. Olemme mediavälinemyönteisiä. Ne ovat hyödyllisiä työkaluja, jotka helpottavat arkea. Meistä on hienoa, että mediavälineet mahdollistavat yhteydenpidon kauempana oleviin ystäviin ja perheeseen. Myös oppimisen ja asioimisen helppous ajasta ja paikasta riippumattomana on mielestämme hyvä juttu. Olemme kuitenkin huolissamme mediavälineiden käyttökulttuurin muuttumisesta sellaiseksi, jossa mediasisällöt korvaavat kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta ja vähentävät liikuntaan sekä arjen hallintaan käytettyä aikaa. Aika- ja sisältörajoittimet mediavälineissä ovat olleet tärkeä työkalu tekijätiimille. Käytämme esimerkiksi älypuhelimissa aikarajoittimia, jotka rajoittavat joidenkin sovelluksien käyttöä esimerkiksi ilta-aikaan. Rajoittimet ovat rauhoittaneet iltatoimia ja helpottaneet nukahtamista. Pidämme näitä apuvälineitä tärkeänä osana tasapainoista mediavälineiden käyttökulttuuria. Opinnäytetyöraportin on tarkoitus tehdä työskentelyämme ja tiedonhakuamme näkyväksi; mikäli asenteemme mediavälineisiin on vaikuttanut kykyymme valita puolueetonta tutkimustietoa, tiedonhakuprosessi on nähtävissä raportissa.

Kouluterveydenhuollon harjoittelun aikana havaitsimme, että perheillä oli käytössä kirjavia käytäntöjä mediavälineiden käytöstä. Osa perheistä määritteli tarkkaan mediavälineiden parissa käytetyn ajan, ajankohdan ja kulutetun mediasisällön esimerkiksi ruutuaikasopimusten ja rajoittimien avulla. Joissakin perheissä lukemattomat ohjelmakanavat olivat vapaassa käytössä, ruutuaikasopimus oli vieras käsite ja mediaväline korvasi vanhemman läsnäoloa. Kouluterveydenhoidon harjoittelussa vahvistui käsityksemme siitä, että ensikuokkalainen sopeutuu vallitsevaan tilanteeseen eikä välttämättä näe siinä mitään korjattavaa. Vanhemman rooli rajojen asettajana korostuu koulua aloittavan lapsen mediavälineiden käytön säätelijänä.

Mediavälineet kuuluvat luonnollisena osana moderniin länsimaiseen arkeen, eivätkä aikuisetkaan välttämättä tiedosta vuorokautista mediavälineiden käytön määräänsä. Terveystoimijalla on asemansa vuoksi vaikutusvaltaa kyseenalaistaa terveyttä ja hyvinvointia vähentäviä tottumuksia. Hänellä on oltava uskallusta kyseenalaistaa myös vanhempien mediavälineiden käyttötottumuksia, sillä ne heijastuvat lapseen. Virtuaalinen media on suhteellisen uusi keksintö ihmislajin kokonaiskehitykseen verrattuna. Tieto siitä, miten aivomme pystyvät käsittelemään jatkuvaa viriketulvaa ja kuinka lisääntynyt paikallaan olo vaikuttaa ihmiskehoon, lisääntyy jatkuvasti. Kouluterveydenhoitajan tulee tiedostaa oma valtansa keskustella näistä asioista, ja velvollisuudestaan ylläpitää tietämystään mediavälineiden kehittyessä ja sisältöjen monipuolistuessa.

Kouluterveydenhoitaja voi ottaa puheeksi ensiluokkalaisten laajassa terveystarkastuksessa mediavälineiden käytön perheen arjessa. Esite voi auttaa puheeksi otossa. Se havainnollistaa tietoa ja toimii muistutuksena terveydenhoitajan kanssa käydystä keskustelusta kauan sen jälkeenkin. Linkkien avulla vanhemmat voivat syventää tietämystään. Esitteessä olevien kuvien avulla keskustelu mediavälineistä ja -sisällöistä lapsen kanssa voi myös helpottua. Voidaan keskustella esimerkiksi siitä, mitä robotti pelaa tablettitietokoneella tai mitä ohjelmaa robottiperhe katsoo; mikä on lapsen suosikkipeli ja katsotaanko lapsenkin perheessä samoja ohjelmia? Terveystoimija voi vastaanotolla suositella perheitä pohtimaan sisältöä ja sopivaa ajankäyttöä sekä kannustaa turvataitojen harjoitteluun mediasisältöjä kulutettaessa. Hän voi myös rohkaista vanhempia ottamaan aktiivisempaa roolia lapsen mediasisältöjen tuntemisessa. Yhteinen peli- tai elokuvahetki voi olla sekä

vanhemmalle että lapselle tärkeä tuokio. Lapsi saa huomiota vanhemmalta ja pystyy näyttämään tälle itselleen tärkeitä asioita. Samalla se on tilaisuus vanhemmalle tarkkailla mediasisältöjen soveltuvuutta lapselle.

Kouluterveydenhoitajalla on tilaisuus keskustella vanhempien kanssa siitä, minkä ikäinen lapsi todella tarvitsee omia mediavälineitä. Useimmat vanhemmat luottavat terveydenhoitajan ammattitaitoon lapsen kehitykseen liittyvissä asioissa. Yhdessä voidaan pohtia, miten esimerkiksi rajoittamaton mediasisältöön pääsy ensiluokkalaisen älypuhelimesta voi vaikuttaa lapsen kehitykseen. Miettimällä yhdessä sitä mistä tasapainoinen perusarki voisi koostua voidaan edesauttaa lapsia ja perheitä jaksamaan paremmin.

Kouluterveydenhoitajan on tärkeää ylläpitää keskustelua mediavälineiden käytössä hyvinvoinnin perusteista, kuten unesta, liikunnasta ja aivoterveystä. Vaikka näistä asioista olisikin tietoa, unohtuvat ne helposti arjen kiireen keskellä. Terveydenhoitajan kanssa käydyt keskustelut voivat herättää ajatuksia ja johtaa pysyviin muutoksiin sekä vanhemman että lapsen mediavälineiden käyttötottumuksissa.

Keskusteluissa on syytä huomioida vastapuoli. Esitettä tehdessämme muokkasimme ymmärryksemme mahdollisimman pelkistetyksi. Tämä on tärkeä taito terveydenhoitajalle. Hän opettelee paljon asiantuntijatietoa, jota on tarkoitus käyttää asiakasohjaustilanteissa. Useimmilla asiakkailta ei ole terveyden asiantuntijuutta, joten tieto on muokattava tiiviimmäksi ja yleiskieliseksi. On myös asiakkaita, joiden tietotaso voi olla lähes terveydenhoitajaa vastaavat, ellei laajemmatkin. On tärkeää tietää luotettavia tutkimuksiin perustuvia aineistoja, joita voi suositella asiakkailleen ja joista voi itse hakea lisätietoa.

Kouluterveydenhoitaja voi järjestää koulussa terveyteen liittyviä oppitunteja tai vierailta luokissa puhumassa terveysaiheista. Oppilaiden kanssa voi yhdessä miettiä tasapainoista arkea mediavälineiden kanssa, heille sopivia mediasisältöjä sekä nettietiketä. Terveydenhoitajan on tärkeää tehdä yhteistyötä opettajien kanssa. Hän voi ottaa kantaa koulussa terveyden asiantuntijana mediavälineisiin liittyviä käytäntöjä laadittaessa. Kouluterveydenhoitaja tuo terveyden edistämisen näkökulmaa esiin koulun henkilökunnan keskuudessa. Yhteisissä kokouksissa voidaan pohtia

moniammatillisesti, miten koulun arjessa näkyvät erilaiset tavat toteuttaa tasapainoista arkea mediavälineiden kanssa.

On tärkeää tiedostaa, että tasapaino näyttää erilaiselta eri elämäntilanteissa ja sen ylläpitämiseen on apukeinoja. Mediavälineet tuovat monia hyviä asioita arkeen, mutta niiden ei kuuluisi vähentää kenenkään hyvinvointia. Ne voivat mahtua tasapainoiseen ja terveelliseen elämään levon, unen, liikunnan ja hyvän ravitsemuksen ohella, jopa niitä tukien. Tässä jokainen aikuinen voi toimia hyvänä esimerkkinä ammattiosaamiseen katsomatta.

LÄHTEET

Aivoliitto. Uni huoltaa aivot. Saatavilla 29.4.2019

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu>

Dyregrov, A. (2002). *Hyvän unen opas*. Helsinki: Kirjapaja Oy

Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (2011) *Terveysliikunta*. (2. Uud.painos.). Helsinki Duodecim.

Hansen, A. (2017). *Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla*. (1.painos.). EU

Huotilainen, M & Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Helsinki: Otava.

Karjalainen, A. (26.09.2018). Ohjeet ja opastavat tekstit [Luento]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kavi (2016). Lapset & media kasvattajan opas. Saatavilla 28.4.2019

<https://kavi.fi/sites/default/files/documents/lapsetjamedia.pdf>

Keski-Uudenmaan SOTE. Organisaatio. Keusote pähkinänkuoressa. Saatavilla 5.3.2020 <https://www.keski->

[uudenmaansote.fi/kuntayhtyma/organisaatio/yleinen-info/](https://www.keski-uudenmaansote.fi/kuntayhtyma/organisaatio/yleinen-info/)

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2019) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789516569256>

Loprinzi, P., Schary, D. & Cardinal, B. (2012). Adherence to Active Play and Electronic Media Guidelines in Preschool Children: Gender and Parental Education Considerations. *Maternal & Child Health Journal (MATERN CHILD HEALTH J)*, Jan2013; 17(1): 56-61. Saatavilla

22.1.2019 <http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=561d71c4-0295-4478-9271-456186e7da63@pdc-v-sessmgr05>

Lugaresi, E. (2018). *Uni - sikeudet ja vaikeudet*. Tampere: niin & näin 2018.

Mailainen, T. (2008). *Lapsi elää rutiineista helppo ja hyvä arki*. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy

Meriläinen, M. & Moisala, M. (2019). Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Teoksessa Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2019) *Lapset, nuoret ja älylaitteet* (s. 56–64). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Natsiopolou, T. & Bletsou, M. (2011). Greek preschoolers use of electronic media and their preferences for media or books. *International Journal of Caring Sciences* 4(2), 97-104. Saatavilla 13.4.2019 <http://web.a.ebsco-host.com.anna.diak.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f254ff5b-b433-4b1e-a395-1c98b0acb3b1%40sdc-v-sessmgr01>
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Saatavilla 2.10.2019 <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/428611>
- Partonen, T. (2014). *Lisää unta. Kiireen lyhyt historia*. (1.painos.). Helsinki: Duodecim
- Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno M. & Cross, C. Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics* 138(5). Saatavilla 12.9.2018 <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/138/5/e20162593.full.pdf>
- Terve koululainen. Liikuntasuositus kokoon pienistä paloista. Saatavilla 28.3.2019 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikuntasuositus-kokoon/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä. Saatavilla 4.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Ohjeita hyvään uneen. Saatavilla 02.02.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>
- Tuusula. Kouluterveydenhuolto. Saatavilla 5.3.2020 https://www.tuusula.fi/sivu.tpl?sivu_id=5144
- UKK-instituutti. Hyvä uni liikkumalla. Saatavilla 1.5.2019 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/liikunta_parantaa_unta
- UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikuntasuositus. Saatavilla 28.3.2019 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille

UKK-instituutti. Liikunnan vaikutukset. Saatavilla 1.5.2019

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikunta käyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen aineistokeräys ja menetelmät 2018. Saatavilla 26.10.2019 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Van der Heijden K.B., Stoffelsen, R.J., Popma, A. & Swaab, H (2017). Sleep, chronotype, and sleep hygiene in children with attention-deficit/hyperactivity disorder, autism spectrum disorder, and controls. Saatavilla 20.1.2020 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-017-1025-8.pdf>

Vilén, M., Vilhunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A (2011). *Lapsuus. Eriyinen elämänvaihe*. (1. - 4. painos). Helsinki: WSOYpro Oy.

Vuorinen, K. (2017). Opettajan opas – Luonteen vahvuudet. Itsesäätelykyky. Duodecim. Koulun terveyskirjasto. Saatavilla 8.10.2019 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00007>

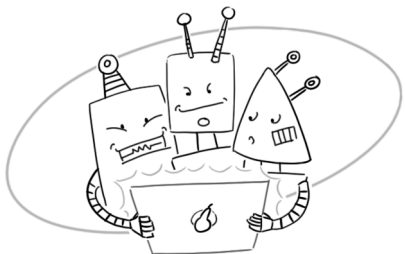
WHO. Home. About WHO. Who we are. Constitution. Saatavilla 4.3.2020 <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

LIITEET

Liite 1. Leikiten mediavälineet käyttöön! –esite

Saatavilla sähköisenä täältä: <http://bit.ly/LMKesite>

Maailma täynnä mediaa



Mediavälineet voivat edistää koko perheen hyvinvointia esimerkiksi helpottamalla yhteydenpitoa tai tarjoamalla mukavaa yhdessä tekemistä elokuvan tai virtuaalipelien ääressä.

Pelaaminen on leikki, jota voi harrastaa yksin tai jakaa toisten kanssa. Pelien parissa koetaan onnistumisen tunteita, kehitetään taitoja, liikutaan fantasiamaailmassa ja koetaan arjen ulkopuolisia asioita.

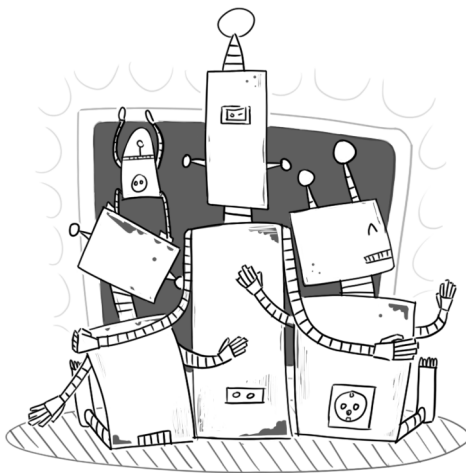
Moni asia tapahtuu nykyään virtuaalisesti.

Mediavälineet ovat tärkeä osa nyky-yhteiskuntaa. Niitä käytetään myös oppimiseen; välineiden sujuva ja tasapainoinen käyttö kuuluu tärkeisiin arjen perustaitoihin. Lapsen rajoittamaton mediavälineiden ja hänelle sopimattoman mediasisällön käyttö voi kuitenkin heikentää elämänlaatua ja aiheuttaa haasteita koulussa ja kotona.

Mediaväline = älypuhelin ja tablettitietokone, tietokone ja pelikone sekä TV

Mediasisältö = mediavälineiltä katsotut valokuvat, elokuvat ja videot, sosiaalisen median ja keskustelupalstojen materiaalit, radio, blogitekstit, e-kirjat sekä virtuaaliset pelit

Ruutu-aika = aikaa, jonka lapsi käyttää eri laitteiden ääressä joko itsenäisesti tai yhdessä kavereiden ja perheen kanssa. Ruutu-aikaa voi kertyä useasta lähteestä yhteensä useampia tunteja päivässä.



Tekijät

Teksti:

Nooralotta Ikonen, Marjo Rosberg-Hämäläinen

Taitto ja kuvitus:

Nooralotta Ikonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

2020

Yhteistyössä

Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveyspalvelut

Lisätietoa

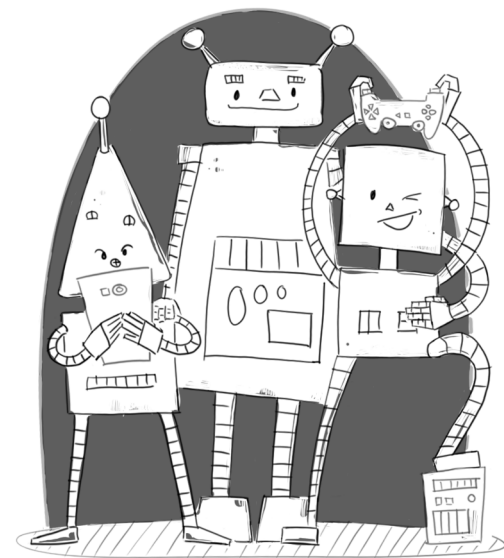
<http://bit.ly/LMKesite>

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (2019).

Lapset nuoret ja älylaitteet.



leikiten media- välineet käyttöön!



Ruutu aika tuo tasapainoa

Ekaluokkalainen peilaa itseään vanhempiinsa ja muihin läheisiin aikuisiin. Lapsi väsyä ja kyllästyy helposti. Hän tarvitsee paljon tukea ja ohjausta. Lapsella itsesääätelytoiminnon keskeneräisyys näkyy tunteiden räiskymisenä, itsehillinnän ja keskittymisen vaikeutena.

Erilaiset pelit ja sovellukset ovat koukuttavia. Ilman aikuisen tukea ja selviä rajoja lapsen on vaikea hillitä niiden omaehtoista käyttöä.

Aikuisen läsnäolo elektronista mediaa käytettäessä auttaa lasta jäsentämään niistä välittyneitä kokemuksia: innostusta, suruja ja pettymyksiä. Yhdessä mediaa käytettäessä aikuinen voi tutustua mm. lapsen suosikki-peleihin tai -sovelluksiin ja tarkastella, miten tämä käyttäytyy mediasisältöjen äärellä. Jaetut kokemukset ovat lapselle tärkeitä ja antavat tälle eväitä käyttää mediasisältöjä viisaasti.



Ruutuajasta ja mediasisällöstä on hyvä keskustella lapsen kanssa. Ekaluokkalainen osaa noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä.

Lapsi tarvitsee aikuista kuitenkin välillä muistuttamaan häntä niistä.

Ole aidosti kiinnostunut lapsen kuluttamasta mediasisällöstä. Miettikää yhdessä, mikä on sopiva määrä käyttää mediavälineitä ja millainen mediasisältö on lapselle sopivaa.

Pohdinnan tuki voi käyttää Neuvokkaan Perheen Ruutuajaksopimusta:
<https://neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutuajika/>

Pääset sivuille myös skannaamalla mobiililaitteellasi alla olevan qr-koodin:



Selkeillä säännöillä turvaa ja elämäntilannetta

Ruutuajasta on helpompi pitää kiinni, kun se perustuu lapsen kanssa yhdessä sovittuihin, muistiin kirjattuihin sääntöihin. Toistuvat rutiinit, kuten selkeä ruutuajika, rakentavat lapselle perusturvallisuutta ja ohjaavat elämäntilannetta.



Liikkuminen on yhteinen juttu!

Lapset liikkuvat normaalistikin runsaasti, jos heille annetaan siihen tilaisuus. Pitäkää taukoja älypuhelimista ja -tableteista vaikka tanssimalla suosikkimusiikin tahtiin tai venyttelemällä yhdessä.

Liikuntatottumukset luodaan jo lapsena. Kunnan liikuntarutiinit kantavat aikuisuuteen ja ylläpitävät luiden ja lihasten kuntoa sekä tukevat itsetuntoa.

Riittävä määrä liikuntaa saavutetaan liikkumalla tunti päivittäin. Liikunnan voi koostaa leikkimällä vauhdikkaasti muutaman minuutin ajan usean kerran päivässä.

Mediavälineitä voi käyttää myös edistämään liikuntaa!

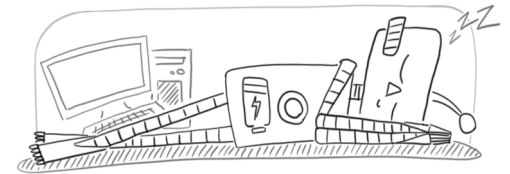
Liikkukaa yhdessä esim. Neuvokas Perhe – olohuonesirkus-videoiden opastamana:
<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/olohuonesirkus/>

Pääset sivuille myös skannaamalla mobiililaitteellasi alla olevan qr-koodin:



Kehon komento keskus kiittää leikistä, levosta ja liikkeestä!

Vanhemman läsnäolo ilman puhelimen aiheuttamia keskeytyksiä on lapselle tärkeää. Aivojen kehityksen kannalta yhteiset keskusteluhetket edistävät kielen kehitystä ja auttavat lasta käsittelemään erilaisia tunteita. Lapsi oppii säätelemään vuorovaikutuksessa myös omaa käyttäytymistään. Nämä taidot antavat lapselle hyvät eväät rakentaa elämänsä varrella omia tärkeitä ihmissuhteitaan.



Riittävä uni tukee:

Jaksamista
Keskittymistä
Muistia ja oppimista

Mediavälineiden käyttöön liittyvät rutiinit ovat tärkeitä ja tuovat lapselle turvaa. Niiden käyttö on hyvä ajoittaa päiväaikaan, sillä ne aktivoivat aivoja vaikeuttaen unensaamista.

Keholla on oma vuorokausirytmensä, jota säätelee sen lämpötila ja hormonit. Rutiinit tukevat kehon omaa vuorokausirytmää. Esimerkiksi hampaiden pesu illalla suurin piirtein samaan aikaan tukee rauhoittumista ja helpottaa nukahtamista.

Levänneenä tulee paremmin toimeen toisten kanssa ja haastavien tunteiden, kuten kiukun ja ahdistuksen, käsittely on helpompaa.

Viekö mediavälineiden käyttö yöunia?

Unen riittävyttä voi päätellä sujuvien aamuheräämisten perusteella, vireystilan säilymisellä ja nukahtamisen helpoudella.