



# Neuvolaikäisten lasten median käyttö -opas vanhemmille

Ahqvist Heidi

Torkki Hellimari

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Neuvolaikäisten lasten median käyttö - opas vanhemmille

Heidi Ahlqvist, Hellimari Torkki  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2023

Heidi Ahlqvist, Hellimari Torkki

**Neuvolaikäisten lasten median käyttö - opas vanhemmille**

Vuosi

2023

Sivumäärä

48

---

Lastenneuvolan terveystarkastukseen kuuluu median ja mediakasvatuksen ohjeistaminen vanhemmille. Lapsella on oikeus mediakasvatukseen ja aikuinen on velvollinen mediakasvattajana ohjaamaan ja tukemaan lasta mediankäytössä ja mediataitojen kehittämisessä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolan käyttöön vanhemmille annettava sähköinen opas, joka tukee terveydenhoitajan antamaa ohjausta aiheesta pienten lasten median käyttö. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia mediakasvattajina neuvolaikäisten lasten median käytössä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä työelämäkumppani Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden asiakkaille.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä neuvolaikäisten lasten median käytöstä. Tämä sisälsi tutkitun tietoperustan pohjalta laaditun oppaan vanhemmille ja kirjallisen opinnäytetyöraportin. Tietoperustassa käsiteltiin neuvolaikäisen lapsen kehitystä, median vaikutusta neuvolaikäiseen lapseen, ikäraja- ja ruutuajakaasuosituksia, mediakasvatusta, medialukutaitoa ja digitaalista mediaa.

Oppaasta pyydettiin palautetta sähköisellä kyselylomakkeella Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden terveydenhoitajilta. Työelämäkumppani lähetti lomakkeen viidelletoista terveydenhoitajalle, joista palautetta antoi seitsemän. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja anonymia. Saadun palautteen perusteella opas koettiin hyödylliseksi lasten vanhemmille ja työvälineeksi terveydenhoitajille. Palautteen antajista muutama oli osittain eri mieltä oppaan visuaalisen ilmeen miellyttävyydestä. Opas pidettiin helppolukuisena ja siihen oli saatu koottua olennaista tietoa. Jatkokehittämisehdotuksena voisi olla kuinka äitiys- ja lastenneuvoloissa työskentelevät terveydenhoitaja tukevat ja ohjaavat vanhempia lasten median käytössä.

Asiasanat: neuvolaikäinen lapsi, digitaalinen media, mediakasvatus, opas

Heidi Ahlqvist, Hellimari Torkki

**0-6-year-old children media use -guide for parents**

Year

2023

Pages

48

---

Media and media education guidance is included in the children's health check-ups at the child health clinics. The child has the right to media education and the adult is obligated to as a media educator to guide and support the child in media use and development of media skills.

The purpose of this thesis was to produce a digital guide for parents, to be used by the Western Uusimaa Wellbeing Services County's child health clinics, the guide supports the guidance given by the healthcare professionals on the topic of young children's media use. The aim of the thesis was to support parents as media educators in their children's media use. The thesis was conducted in collaboration with the partner organization, the Western Uusimaa Wellbeing Services County's child health clinics.

The thesis was conducted as a functional thesis on the topic of young children's media use. This included a guide for parents based on academic literature and a written thesis report. The guide covered the development of young children and the effects of media on young children, age limit and screen time recommendations, media education, media literacy, and digital media.

Feedback on the guide was requested using an electronic survey from the public health nurses of the Western Uusimaa Wellbeing Services County's child health clinics. The partner organization sent the survey to fifteen public health nurses and seven of them gave feedback. Answering the survey was voluntary and anonymous. Based on the results of the survey the guide was considered useful for children's parents and a tool for the public health nurses. A few of the respondents to the survey partially disagreed with the pleasantness of the guide's visual appearance. The guide was considered easy to read and contained essential information. A development suggestion for the future could be how public health nurses working in maternity and child health clinics could support and guide parents in children's use of media.

Keywords: : a child aged 0-6 years, digital media, media education, guide

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Neuvolaikäinen lapsi.....	8
2.1	Neuvolaikäisen lapsen kehitys .....	8
2.2	Varhainen vuorovaikutus.....	9
3	Digitaalinen media.....	10
3.1	Mediakulttuuri.....	11
3.2	Mediakasvatus ja mediakasvattaja .....	11
3.3	Medialukutaito .....	14
3.4	Ruutuaika .....	14
3.5	Neuvolaikäisen lapsen ikärajasuositukset digitaalisessa mediassa .....	16
3.6	Neuvolaikäisen lapsen digitaalisen median hyödyt ja haitat.....	16
4	Opinnäytetyön tarkoitus .....	19
5	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	19
5.1	Työelämäkumppani ja kohderyhmän valinta.....	19
5.2	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus .....	20
5.3	Tuotoksen arviointi .....	22
5.4	Palautekyselyn tulokset.....	24
6	Pohdinta.....	25
6.1	Opinnäytetyöprosessin pohdinta.....	25
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	27
6.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuositukset .....	30
	Lähteet .....	31
	Taulukot .....	36
	Liitteet .....	37

## 1 Johdanto

Ihmisten arjessa media ja sen merkitykset ovat lisääntyneet sekä vuorovaikutus, kokemukset ja oppiminen ovat aiempaa enemmän mediavälitteisempiä (MLL 2022). Keväällä 2020 koronapandemian aikana suomalaisten median käyttö lisääntyi selkeästi. Suomalaiset käyttivät Markkinatutkimuslaitos Kantar TNS Mediapäivä-tutkimuksen laskelmien mukaan eri viestimien äärellä noin 9,5 tuntia päivässä, joka on 1,5 tuntia enemmän kuin 2019 keväällä. Eri medioita voi käyttää päällekkäin, esimerkiksi televisiota ja sosiaalista mediaa, joka osin selittää korkeaa kasvua ja lukua. Lineaarinen television katselu kasvoi minuuttimääräisesti eniten, keskimäärin 35 minuuttia vuotta aiempaan. Erityisesti lapsilla (4-9-vuotiaat) ja keski-ikäisillä perinteinen television katselu lisääntyi. Lapsilla pandemia-aikana lisääntyivät aiemminkin suosittun television katselun lisäksi myös muun muassa digipelaaminen ja musiikin kuuntelu. (Tilastokeskus 2021.)

Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen mediakokemuksen- ja lukutaidon kehittämisessä. Mediakasvatusta tarvitaan, että voidaan tukea medialukutaitoa. Tämä antaa suuntaa siihen, millaisilla valinnoilla ja taidoilla tuetaan hyvinvointia, kehitetään toisia kohtaan eettistä asennetta sekä edistetään yhteiskunnallisuutta osallisuutta. Ammattilaisten tuki ja näkemykset, jotka työskentelevät lasten ja vanhempien kanssa, on myös keskeistä. (MLL 2022.) Ammatilainen voi auttaa vanhempia pohtimaan lapsen kehitystarpeita ikä huomioiden, ottaen huomioon älylaitteiden käytön ja varmistamalla, että lapsi saa riittävästi monipuolista toimintaa, joka tasapainottaa älylaitteiden käyttöä (Huotilainen 2021).

Vanhemmille kohdistuvassa tiedon välittämisessä mediakasvatuksessa tulee hyödyntää kattavaa lastenneuvola järjestelmää. On tärkeää saada vanhemmat tiedostamaan pienten lasten mediakasvatuksen tarpeellisuus. (Suoninen 2014, 74-75.) Lastenneuvolan määräaikaissa tarkastuksissa on 2 vuoden iästä eteenpäin merkattu keskustelun aiheeksi mediakasvatus. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen median käytön lisääntymisen lisäksi myös, koska neuvoloissa terveydenhoitajilla ei ole ohjauksen tueksi antaa valmista materiaalia vanhemmalle, mikä tukisi lapsen ikätasoista mediakasvatusta. MLL:n sivuilta löytyy aiheeseen liittyvä opas terveydenhoitajalle työntueksi, tässä ei ole kuitenkaan huomioitu lapsen ikätasoista mediakasvatusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolan käyttöön vanhemmille annettava sähköinen opas, joka tukee terveydenhoitajan antamaa ohjausta aiheesta pienten lasten median käyttö. Opinnäytetyö tuotettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia mediakasvattajina neuvolaikäisten lasten median käytössä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Tarve opinnäytetyölle nousi Espoon kaupungin perhepalveluista. Heidän tarkoituksensa on käyttää opinnäytetyön tuotosta työssään.

## 2 Neuvolaikäinen lapsi

Neuvolaikäisellä tarkoitetaan 0-6-vuotiaita lapsia eli alle kouluikäisiä, jotka käyttävät lastenneuvolan palveluita (THL 2022a). Lapsen normaalille kehitykselle erityisen tärkeää on hänen perustarpeensa eli hoiva, ravinto, turvallisuuden tunne sekä virikkeet (Lake & Chan 2015). Hyvää vanhemmuutta pidetään suojaavana tekijä lapsen kehitykselle, sillä vanhempi pystyy turvaamaan lapsen perustarpeet (Britto ym. 2017). Lapsen toivotun kehityksen suojaavia tekijöitä ovat myös terveellinen ympäristö, tasapainoinen sosioekonominen tila, suotuisat elintavat, saatavilla oleva tuki ja hyvä koulutustaso (Heiskala 2020) .

Neurolassa tuetaan alle kouluikäisten normaalia kehitystä. Lapsen lisäksi neuvolassa annetaan tukea myös koko perheelle. Esimerkiksi voidaan varmistaa vanhemman ja lapsen välinen normaali varhainen vuorovaikutus ja vanhempien vointi. (Espoo 2022a.) Neuvolaikäisen lapsen kehitystä käsitellään, jotta ymmärretään mitä lapsi tarvitsee lähiympäristöltä normaalin kehityksen turvaamiseksi, ja miten digitaalinen media voi vaikuttaa lapseen ja hänen kehitykseensä.

### 2.1 Neuvolaikäisen lapsen kehitys

Vauva eli imeväisikäinen on 0-12 kuukautinen ja hyvin pitkälti riippuvainen vanhempien hoi- vasta. Heti synnyttyään vauva kykenee vuorovaikutukseen muiden kanssa omilla viestintäkeinoilla, kuten erilaisilla äänillä ja liikkeillä. Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde kehittyvätkin jo ensimmäisen vuoden aikana vauvan ja aikuisen välillä. Näiden lisäksi vauvan keho, taidot ja aivot kehittyvät myös nopeasti. (Korhonen 2021.) Imeväiskäinen oppii ensimmäisinä kuukausina vatsamakuulla pään kannattamisen, puolen vuoden iässä vauva osaa tarttua jo molemmiin käsiin leluun ja opettelee myös kääntyilyä. Istuminen tuetta alkaa onnistumaan yleensä 7-8 kuukauden iässä. Ryöminen ja konttaaminen alkavat noin 8-10 kuukauden ikäisenä ja seisomaan oppiminen ilman tukea noin vuoden ikäisenä. Lapsen fyysinen kasvu on usein yksilöllistä, mutta johdonmukaista. (Korhonen 2021; Terveyskylä 2019.) Ympäristötekijät ja perimä vaikuttavat liikunta- ja tukielimistön eli lihasten, jänteiden, nivelteiden ja luiden kehitykseen (Reumaliitto 2022).

Taaperona eli 1-3-vuotiaana lapsen motoriikan, puheen ja kielen kehitys on edistynyt imeväisikäisestä. Taaperona kehittyvät erilaisia kognitiivisia, verbaalisia, sensomotorisia ja sosio-emotionaalisia taitoja. (Korhonen 2021.) Näiden taitojen kehittyminen tarvitsee lapselta ympäristöön tutustumista ja kanssakäymistä turvallisen aikuisen kanssa, jotta voidaan saavuttaa onnistunut kehitys (Kosola 2021). (Chassiakos, Redesky, Christakis, Moreno & Cross 2016.) 2-vuotiaana lapsi osaa jo yli kymmenen sanaa sekä noudattaa lyhyitä käskyjä ja osaa muodostaa kahden sanan lauseita (Siiskonen, Aro & Lyytinen 2003, Aivoliiton 2023 mukaan). Taaperona lapsi pystyy siis olla jo sanallisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hän oppii kävelemään, jonka avulla lapsi pääsee tutustumaan omaan ympäristöönsä paremmin. Usein myös



uhmakkuutta ja vahvoja tunnereaktioita tulee ilmi taaperona. (Korhonen 2021.) Fyysinen kasvu tasoittuu ensimmäisestä vuodesta (Terveyskylä 2019).

Leikki-ikäisellä tarkoitetaan 3-6-vuotiasta. Leikki-ikäisellä erilaiset karkea- ja hienomotoriset ja kielelliset taidot kehittyvät vielä entisestään. Leikkiminen alkaa sujumaan toisten lasten kanssa eli lapsi aloittaa yhteisleikit, ja muodostaa kaverisuhteita. Leikkien yhteydessä mielikuvitusta käytetään enemmän. Lapsi oppii leikki-ikäisenä usein pyörittämään, nauttii eri liikuntamuodoista sekä pääsee harjoittamaan ja kehittämään jo aikaisemmin opittuja taitoja monipuolisesti. (Korhonen 2021.) Näitä ovat esimerkiksi käsien käyttö, kiipeäminen ja hyppiminen. Silmä-käsiyhteistyö alkaa kehittymään. (Terveyskylä 2019.) Lapsi käyttää taitoa piirtämiseen ja maalaamiseen (Korhonen 2021).

Hienomotoriikan kehityksen lisäksi leikki-ikäisellä edistyy kielenkehitys, ja kirjainten tunnistus sekä laskemisen taidot alkavat muodostumaan (Korhonen 2021; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27-30). 3-vuotiaana lapsi osaa noudattaa kaksiosaisia käskyjä, hänellä on yleisesti laaja sanavarasto ja puhe on pääsääntöisesti ymmärrettävää. 4-5-vuotiaan lapsi osaa käyttää eri sanaluokkien sanoja. 5-vuotiaana lapsi osaa yleensä perusopit sanojen taivutuksesta ja muodostaa lauseita oikeaoppisesti. 6-vuotiaana lapsi hallitsee noin 14 000 sanaa ja yleiskielen mukaisen ääntämisen. (Lyytinen 2003, Aivoliiton 2023 mukaan.) Kun lapsi opettelee uusia tai harjoittaa vanhoja taitoja, hänen toimintansa voi olla ajoittain uhkarohkeatakin, mikä altistaa erilaisille tapaturmille (Terveyskylä 2019). Motoristentaitojen lisäksi leikki-ikäinen oppii ottamaan toiset huomioon (Korhonen 2021). Hän oppii myös itsesäätelyä eli oman toiminnan hallitsemista sisäisesti ja ulkoisesti. Itsesäätely vaikuttaa lapsen ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen tasapainoisuuteen. Tämä säätää impulssien vaikutusta lapsen elämässä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27-30)

## 2.2 Varhainen vuorovaikutus

Raskausaikana voidaan alkaa muodostamaan varhaista vuorovaikutusta sikiön kanssa. Varhainen vuorovaikutus muodostuu raskausaikana luomalla mielikuvia tulevasta vauvasta. Mielikuvia luodaan tulevasta vauvasta. Mielikuvat vahvistuvat sikiön liikkeiden lisääntyessä ja voimistuessa, ja tätä kautta varhainen vuorovaikutus odottajalla muodostuu sikiön kanssa. Raskauden loppuvaiheessa sikiö alkaa kuulemaan vanhempien äänet, minkä vuoksi hän tunnistaa ne myös synnyttyään. Raskausaikana luotu suhde tulevaan vauvaan auttaa myös syntymän jälkeen vauvan ja vanhempien varhaista vuorovaikutusta. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.)

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa lapsen ja aikuisen välistä kanssakäymistä, kuten lapsen erilaisiin viesteihin vastaamista ja arkisia hetkiä. (Mäntymaa 2006, Puura ym. 2018 mukaan.) Varhaista vuorovaikutusta voidaan vahvistaa olemalla lapsen kanssa enemmän yhdessä, jolloin vanhempi oppii tunnistamaan lapsen viestit ja näin aikuinen toimii lapsen hyväksi toivotulla tavalla (Emde 1989, Mäntymaa & Tamminen 1999 mukaan). Lapsi tarvitsee varhaisen

vuorovaikutuksen muodostamiseen turvallisen aikuisen (Puura ym. 2018). Onnistunut varhainen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti aivojen toiminnan kehittymiseen. Ja aivojen toiminta taas vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Varhainen vuorovaikutus auttaa lasta kasvattamaan luottamusta itseän ja toisiin kohtaan. Luottamus toisiin ja ympäristöön johtuu ennustettavuudesta. Kun lapsi pystyy luottamaan toisiin omien tarpeiden kanssa, hän pystyy ymmärtämään omia tunteilijoja ja tarpeitaan. Tämän avulla lapsen itsesäätelyllä on mahdollisuus rakentua. (Hermanson 2019.)

Lapsuudessa koettu varhainen vuorovaikutus vaikuttaa myös aikuisiällä, kuten siinä miten ihminen suhtautuu ympäröivään elämään, mutta myös ihmissuhteissa. (Emde 1989, Stern 1985, Mäntymaan & Tammisen 1999 mukaan). Kun varhainen vuorovaikutus on onnistunut, se mahdollistaa luomaan turvallisen kiintymyssuhteen hoivaajan kanssa. (Brethorn & Munholland 1999, Puura ym. 2018 mukaan).

Tunnetilojen jakamiseen liittyy varhainen vuorovaikutus. Kun lapsi kokee tunteet, vanhempi tai muu turvallinen aikuinen vahvistaa ymmärtäneestä hänen tunteensa. Aikuinen sanoittaa tunteen, jota lapsi kokee sillä hetkellä, ja tarjoaa ratkaisua tilanteeseen. Erilaisilla vuorovaikutuksen keinoilla, kuten äänensävyllä, kasvoniilmeillä, eleillä ja sanoilla, voi aikuinen lapselle vastata. (Mäntymaa & Tamminen 1999; Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.) Tunnetila ei välttämättä aina lopu, jolloin aikuinen pyrkii auttamaan lasta kestämään sen hetkisen tunteensa ja lievittämään sitä. Kun lapsi ja aikuinen jakavat tunnetiloja ja aikuinen on lapsen tukena tunteiden kanssa, auttaa se lasta säätelemään omia tunteitaan. Lapsi oppii omalla tahdillaan vahvistamaan ja jakamaan positiivisia ja lievittämään negatiivisia tunteita sekä säädellä omatoimisesti omia tunteitaan. (Siegel 2001, Puuran ym. 2018 mukaan, Mäntymaa ym. 2003.)

Varhainen vuorovaikutusta lapsen ja turvallisen aikuisen välillä tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa (Hermanson 2019). Katkeileva ja epäsäännöllinen vuorovaikutus lapsen kanssa voi aiheuttaa turvattoman kiintymyssuhteen (Odottavan äidin käsikirja 2020). Ennustamaton vuorovaikutus voi vaikeuttaa lapsen itsesäätelyn ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä, kuten puheen ja kielen kehittymistä. (Qvarnström 2018.)

### 3 Digitaalinen media

Digitaalisella medialla tarkoitetaan digitaalisessa muodossa olevaa teksti-, ääni-, video- tai kuvasisältöä (Shah 2020). Mediasisältöä ovat kaikki viestit, joita mediavälineillä tuotetaan, käytetään ja välitetään. Näitä ovat esimerkiksi tekstiviestit, elokuvat, valokuvat, pelit, uutiset, videot, e-kirjat, televisio- ja radio-ohjelmat, blogitekstit ja keskustelupalstojen viestit. Mediavälineitä ovat kaikki välineet, joiden kautta tietoa välitetään, esimerkiksi

joukkotiedotusvälineet (lehdet, tv, radio), kamerat, pelikonsolit, puhelimet, tietokoneet, tabletit, e-lukulaitteet, kannettavat tietokoneet ja musiikkisoittimet. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2020.)

Nykyajan lapset kasvavat digitaalisen median kanssa. Lasten maailmaa koskettaa monen tavoin digitaalisen median vallankumous ja sen käyttö on yhteydessä terveeseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Älylaitteet ovat lasten saavutettavissa ja käytettävissä yhä varhaisemmin ja enemmän. Vuonna 2013 tehdyn mediabarometrin mukaan alle yksivuotiaista noin puolet vietti viikoittain aikaa kuvaohjelmien parissa ja puolet yksivuotiaista katseli päivittäin tai lähes päivittäin kuvaohjelmia sekä suurin osa kaksivuotiaista. Kolmevuotiaat viettivät noin tunnin arkipäivinä ja yli puolitoista tuntia viikonloppuisin elektronisen median parissa. Tiedetään, että lapsen kasvaessa digitaalisten laitteiden käyttö lisääntyy. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 179.) Älylaite on ympäristökijä, joka niin hyvässä kuin pahassa muokkaa aivoja (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8).

### 3.1 Mediakulttuuri

Mediakulttuuri käsitteenä liittyy yhteiskunnalliseen tilanteeseen, jossa jonkin välineen eli median välityksellä välittyy päivittäin valtaosa havainnoistamme. Aamusta alkaen media rytmittää päiväämme. Jollekin on pakottava tarve katsoa ennen päiväkotiin tai töihin lähtöä piirretyt televisiosta tai lukea päivän sanomalehti. Oman identiteetin rakentamisen välineenä median kuvat ja kertomukset ovat tärkeitä. Esimerkiksi alle kouluikäisillä voi sarjakuvahahmon käyttämä kieli tulla olennaiseksi osaksi uskottavaa puhetapaa päiväkodissa. (Kangasalo & Suoranta 2001, 18.)

Mediakulttuuri on nykyään osa kasvu ympäristöä. Se vaikuttaa lapsen ymmärrykseen, näkökulmiin ja todellisuuden merkityksiin ja sitä kautta vaikuttaa jo pienen lapsen minäkuvaan, tunteisiin, ajattelemiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Eri mediavälineet- ja sisällöt ovat osa tämän päiväistä arkea, joten ne ovat myös osa lastenkulttuuria. Erilaiset kokemukset mediasta voi muokata muun muassa yksilön arvoja, mutta myös tarjota erilaisia yhteisöllisiä kokemuksia, joka vahvistaa vuorovaikutusta perheen tai kavereiden kesken. (MLL 2019, 6.)

### 3.2 Mediakasvatus ja mediakasvattaja

Mediakasvatuksella tarkoitetaan ihmisen mediaosaamisen eli medialukutaidon kehittämistä, kuten mediavälineiden ja erilaisten mediasisällön käyttöä (Mediakasvatus 2022). Se on vuorovaikutteista kasvatusta, joka suhteessa mediaan, kasvattaa ja vahvistaa lapsen mediataitoja. Mediakasvatuksessa tärkeintä on sosiaalisen, kulttuurisen, emotionaalisen ja älyllisen kasvun tukeminen. Mediataidot kehittyvät käyttäessä mediaa, kasvatuksellisissa tilanteissa, muussa vuorovaikutuksessa ja vertaissuhteissa. Myös lasten välisiin suhteisiin medialla on merkitystä.

Lapset haluavat kuulla mitä pelejä, elokuvia tai kirjoja muut lapset käyttävät ja kertovat mieluusti myös omista mieltymyksistä. (MLL 2019, 6.)

Mediakasvatus kuuluu kaikille, sillä ei ole ala- eikä yläikärajaa (Pekkala 2016, 13). Lapsella on oikeus mediakasvatukseen ja aikuinen on velvollinen mediakasvattajana ohjaamaan ja tukemaan lasta mediankäytössä ja mediataitojen kehittämisessä (MLL 2020). YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan mediakasvatus on jokaisen lapsen perusoikeus, jolloin se on myös kasvattajien velvollisuus. Mediakasvatukseen tulee kuulua osallisuus, aktiivinen toimijuus ja kasvatuksen dialogisuus. (Pekkala 2016, 9-10.) Lapsen kanssa voi lähestyä mediasisältöjä ja konkreettisia digitaalisia mediavälineitä esimerkiksi ihmetellen ja tutkien niitä yhdessä. (Mertala & Salomaa 2016, 167). Pienille lapsille medialukutaitoa opetetaan varhaiskasvatuksessa muun muassa leikkien, liikkuen, tutkien ja erilaisin ilmaisukeinoin (Mediapoluilla 2022a).

Alle 2- vuotiaille lapselle olennaista mediakasvatuksessa on lapsentahtinen vuorovaikutus sekä median ääressä pienet yhteiset hetket aikuisen kanssa. Aikuisena on hyvä jakaa lapsen kanssa havaintoja, opetella yhdessä nimeämään asioita ja esineitä sekä nauttia kielellisestä ja kehollisesta ilmaisusta. Lapsi nauttii tutusta musiikista, kuvakirjoista ja mediahahmoista. Lapsi alkaa myös kiinnostumaan kuvien tutkimisesta uudella tavalla. Tämän ikäisellä loruttelu, laulut ja rytmikäs musiikki kiinnostavat. Liian voimakkailta ääniltä sekä räväköiltä mediaesityksiltä on tärkeää suojella alle 2-vuotiasta. (Mediapoluilla 2022b.)

2-3-vuotiaille mediasisältö on tärkeää olla monipuolista ja turvallista, joka rikastuttaa leikkejä, mielikuvitusta ja kielellistä ilmaisua. Aikuinen voi yhdessä lapsen kanssa tutustua leikin avulla erilaisiin ilmaisun keinoihin, esimerkiksi kuvaamiseen ja äänimaailmoihin. Digitaalista teknologiaa voi hyödyntää omien mediasisältöjen tuottamisessa ja tutkimisessa. Kahden vuoden jälkeen lapsi alkaa yhä enemmän hahmottamaan visuaalisten havaintojen avulla ympäristöään. Lapsi kohtaa muun muassa kuvakirjojen, television ja mobiililaitteiden kautta erilaisia tarinoita maailmasta. Lapsi oivaltaa pikkuhiljaa aikuisen tuella, mikä on totta ja mikä satua. (Mediapoluilla 2022b.)

4-5-vuotias lapsi jo ymmärtää pelien ja tarinoiden juonia sekä hahmojen pyrkimyksiä ja toimintaa. Silti median tulkintaa lapsi ei opi itse, vaan on tärkeää, että aikuisen avustuksella tutkitaan asioita tietoisesti yhdessä. Mediassa jännittävät asiat kiinnostavat, mutta ne voivat myös pelottaa lasta. (Mediapoluilla 2022b.) 2-5-vuotiaiden lasten kanssa on hyvä jutella lapsen kiinnostuksen kohteista ja pelien sisällöistä (Kosola ym. 2019, 41).

6-vuotias lapsi on jo usein hyvin aktiivinen mediakulttuurin toimija. Lapsella voi olla paljon erilaisia käyttötaitoja ja kokemuksia mediasta ja nämä eri tavoilla heijastuvat kaverisuhteisiin ja leikkeihin. Lapsella kehittyvät edelleen medialukutaito eli valmius tulkita mediasisältöjä ja ymmärrys median tuottamista tarkoituseristä lisääntyy. Lapsi tulisi ohjata turvalliseen ja

vastuulliseen mediakäyttöön sekä miettimään omaa mediasuhdetta. (Mediapoluilla 2022b; Uudet lukutaidot 2023.) Lapsen kanssa on hyvä käydä jutellen läpi pelien sisällöt ja mistä lapsi on kiinnostunut. Aikuinen laatii median käyttöön selkeät säännöt ja selittää ne lapselle (Kosola ym. 2019, 41).

Lapsen mediakasvattajina vanhenemilla on tärkeä ja keskeinen rooli. Lapsi tarvitsee median käytössä rinnalla kulkijan, ohjausta, tukea, läsnäoloa, kuuntelua sekä yhdessä oloa. Vanhempi on lapselle median käytössä esimerkkien ja käyttäytymismallien antaja. (Kynäslahti, Kupiainen & Lehtonen 2007, 131.) On tärkeää, että perhe yhdessä nauttii medioiden tuomista hyödyistä ja iloista, luoden samalla yhteiset säännöt, tottumukset ja sopimukset. Lapselle kodista saatu aktiivinen, valikoiva, kyseenalaistava ja rakentava mediamalli auttaa lasta suojelemaan haitallisilta media vaikutuksilta sekä opettaa lasta myönteiseen, tiedostavaan ja tarkkaavaiseen median käyttöön. (Kynäslahti ym. 2007, 130-131, Niinistö ym. 2006, 25 mukaan.)

Vanhemman vastuulla on arvioida, mikä on juuri heidän perheellensä paras tapa oppia hyödyntämään digiteknologian hyviä puolia ja välttämään ongelmallisia vaikutuksia oman lapsen kehitys huomioiden. Aikuisen on tärkeä olla arjessa läsnä, tilanteista ajan tasalla ja jaksaa olla aikuinen. Arkeen tulee järjestää aikaa, jolloin lapsella ei ole mitään tekemistä. Tämä aktivoi aivojen mentalisointiverkoston. Esimerkiksi yhteiset automatkat harrastuksiin ja perheen yhteiset ateriat on hyvä pyhittää aitoon läsnäoloon. Aikuisen tulee huomioida pelien ja ohjelmien ikäraajat sekä niiden sisältö. Näin huomaa lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet pelaajana. Pienelle lapselle on tärkeää turvallisen aikuisen laatimat yhteiset, selkeät älylaitteiden käytösäännöt aika- ja sisältörajoituksineen. Niistä tulee pitää kiinni johdonmukaisesti. Ilta on hyvä rauhoittaa nukahtamista varten koko perheen voimin. (Kosola ym. 2019, 157-163.)

Lapsen katsoessa televisiosta tai älylaitteesta ohjelmia, tulisi välttää virikkeentäyteisiä ja nopeitempooisia ohjelmia. On hyvä suosia rauhallisia ja opettavaisia ohjelmia kuten Pikku Kakosta ja Muumeja. Kun aivojen hyvinvointia tukevat peruspilarit terveellinen ruokavalio, liikunta, riittävä uni ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus ovat kunnossa, älylaitteiden käyttö tukee tällöin parhaimmillaan aivojen kehitystä. (Kosola ym. 2019, 21.)

Lapsille on tärkeää opettaa digiturvataitoja sekä turvallista medialaitteiden käyttöä. Pienet lapset ollessaan ruudun ääressä tabletilla tai puhelimella voivat nähdä ikäviä videoita tai kuvia tai eksyä pelottaville tai ahdistaville sivustoille. Isommat lapset voivat myös näyttää pienemmille kännykältä pelottavia tai jännittäviä videoita ja kuvia. On hyvä huomioida, että jo esikouluikäisellä eli 6-vuotiaana voi olla oma puhelin. Aikuisena on hyvä olla kiinnostunut lapsen median käytöstä. Aikuinen ei tarvitse olla mediataitaja, vaan voi kertoa lapsille muun muassa yleisiä käytösääntöjä, käyttäytymisohjeita, digimaailman hyvistä ja huonoista puolista. Lapsen kanssa yhdessä harjoitellaan medialaitteiden käyttöä sekä erilaisten pelien ja

sovellusten käyttöä. Samalla aikuinen oppii ja pysyy lasten digimaailmassa perässä. (Väestöliitto 2023.)

### 3.3 Medialukutaito

Medialukutaito on moninaista mediaan liittyvää tietoa, taitoa ja osaamista. Se on osa mediakasvatusta. Medialukutaidolla tarkoitetaan kykyä saavuttaa, tulkita, tuottaa ja luoda tietoa eri tarkoituksiin. Siihen kuuluu lisäksi mediakriittisyys, median tiedonhakutaidot, käyttötaidot, viestintä- ja vuorovaikutustaidot sekä vaikuttamisen ja osallistumisen taidot. Medialukutaitoihin voidaan viitata myös muilla termeillä. Näitä voivat olla esimerkiksi mediataidot, monilukutaito, mediasivistys tai informaatiolukutaito. (Kanerva, Lahtinen & Oksanen-Särelä 2022, 10, Palsan 2016, 45; OKM:n 2019, 10; OPH:n 2021 mukaan.)

Medialukutaidoilla on yhteys yhteiskunnallisen osallisuuden ja luottamuksen rakentamisessa, ja ne ovat arkielämän tärkeitä taitoja (Kanerva, Lahtinen & Oksanen-Särelä 2022, 28). Neuvolaikäisen medialukutaitoa tulee harjoittaa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Tämän lisäksi sitä tulisi harjoittaa myös kotona perheen kanssa arkisten asioiden yhteydessä. (Uudet lukutaidot 2023.) Hyvät medialukutaidot vahvistavat oman elämän hallintaa, lisäävät pystyvyyden tunnetta ja edistävät yhteiskuntaan kiinnittymistä. Panostamalla tavoitteelliseen mediakasvatukseen, edistetään medialukutaitoa parhaiten. Mediakasvatuksen saavuttavuuden edistäminen parantaa kaikkien mahdollisuutta toimia ja saada tietoa mediaympäristöstä vaihtelevissa elämäntilanteissa. (Kanerva, Lahtinen & Oksanen-Särelä 2022, 28.)

### 3.4 Ruutuaika

Ruutuaika sisältää kaikki digitaalisen median parissa käyttämä aika, minkä käyttöön tarvitaan digilaitteita (Neuvokas perhe 2021). Ruutuaika voi olla passiivista tai aktiivista, viihdekäyttöön, opiskeluun tai työntekoon käytettyä ruutuaikaa. Passiivisella ruutuajalla tarkoitetaan erilaisten digitaalisen median katsomista ilman kognitiivisen eli havaitsemisen, muistamisen ja ajattelun tai fyysisen osa-alueiden käyttöä. Passiivisesta ruutuajasta haitallista tekee sen inaktiivisuus eli paikallaanolo. Passiivisen ruutuajan vastakohta on aktiivinen ruutuaika, joka tarkoittaa ruutuaikaa, johon on liitettyä fyysinen ja kognitiivinen toiminta. Tällaista toimintaa voi olla työnteko, opettavainen tai interaktiivinen ohjelmasisältö sekä pelien pelaaminen. Aktiivisen ruutuajan voi vielä jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: interaktiivinen, kommunikointi ja sisällöntuottaminen. (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age 2019, 6-17; Huotilainen 2021.)

WHO:n 2019 julkaisemassa suosituksessa, käsiteltiin alle 5-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta, unta ja paikallaanoloa. Julkaisussa on myös alle 5-vuotiaiden lasten ruutuaika suositukset. Alle 2-vuotialle ruutuaikaa ei suositella ollenkaan. 2-4-vuotiaiden lasten passiivinen ruutuaika suositus on korkeintaan yksi tunti päivässä. Passiivinen ruutuaika ja paikallaanolo on

lisääntyvästi hallitseva ja liitetty huonoon terveydentilaan. (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age 2019, 6-17.)

WHO:n 2020 julkaisemassa suosituksessa, käsiteltiin 5-vuotiaiden ja sitä vanhempien ihmisten, fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa. Todisteiden mukaan suurempi paikallaanoloaika erityisesti viihdekäyttöön tarkoitettu ruutu-aika vaikuttaa huonontavasti terveydentilaan, kuten kuntoon ja kardiometaboliseen eli verisuoni, sydän sekä aineenvaihdunnalliseen terveyteen. Todisteiden mukaan myös liiallinen paikallaanolo, kuten fyysisesti passiivinen ruutu-aika, on liitetty 5-17-vuotiaiden obesiteettiin eli lihavuuteen. (WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020, 29-30.) Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen eikä World Health Organization -sivuilla ole tietoa ruutu-aika suosituksista 5-6-vuotiaille.

Suositus ruutuajan välttämiseksi 0-2-vuotiaalla perustuu varhaiseen vuorovaikutukseen ja lapsen kehitykseen (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age 2019, 6-17; Korhonen 2021). Lapsi tarvitsee erityisesti ensimmäisinä vuosinaan riittävästi huomiota, vuorovaikutusta, jaettua tarkkaavaisuutta sekä tunteisiin reagoimista aikuiselta. Lapsi ei pysty kommunikoimaan ruudun kanssa, sillä ruutu ei reagoi lapsen itkuun tai muihin viesteihin, niin kuin aikuinen. Erilaisiin tunteisiin ja viesteihin reagoiminen toteutuu vain lapsen ja aikuisen tai toisen lapsen välillä. Pienen lapsen ruutu-aika voi tehdä lapsen passiiviseksi, mikä estää lapsen oman luotettavan elinympäristön tarkastelua sekä vuorovaikutusta lähiympäristön kanssa. (Kosola 2021.)

Ruutuajan rajaaminen on vanhemman työtä, sillä lapsi ei kykene kehitystasosta johtuen itse sitä rajaamaan. Ihmisellä manteliumakkeen toiminnasta johtuen hänelle aiheutuu eri tunne-reaktiota. Etuotsalohko kontrolloi näitä tunne-reaktiota ja itsesääätelyä. Vasta 25-vuotiaana etuotsalohko on täysin kehittynyt, eli lapsen itsesääätely ja tunnekontrolli, kuten ajatukset ja toiminta ja siihen liittyvät impulssit, ovat vielä kehittymässä. Itsesääätely on vielä kehittymässä lapsilla, ja tämän vuoksi mitä nuorempi lapsi on, sitä haasteellisempaa se on. (Kosola ym. 2019, 12-15.) Vaiheessa olevan aivojen kehityksen lisäksi, myös aivojen palkkiojärjestelmän toiminta saa lapsen pitäytymään ruudun äärellä pidempään. Aivojen palkkiojärjestelmän tarkoituksena on saada aikaan nautintoa. Toiminnasta tai muusta ärsykkeestä saatu nautinto, voi aiheuttaa riippuvuutta tai muuten ongelmallista digitaalisen median käyttöä. Näistä syistä digitaalisen median käytössä lapsi tarvitsee rajaamista ja tukea vanhemmalta. (Kosola ym. 2019, 72-73; Aho, Halme & Kaasinen 2009.)

Ruutu-aikaa tulee rajata perheen omien arvojen ja voimavarojen mukaisesti. Ruutuajan tyypeistä passiivinen ruutu-aika tulisi olla mahdollisimman lyhyt kestoista ja olisi suotuisaa, jos kokonaistuntimäärä ei nousisi ruutu-aikasuosituksen yläpuolelle. (Huotilainen 2021.) Passiivinen ruutu-aika aiheuttaa liiallista paikallaanoloa, joka voi vaikuttaa fyysiseen kuntoon ja johtaa ylipainoon (Huotilainen 2021; Käypä hoito -suositus 2021). Vaikeampaa on kuitenkin

aktiivisen ruutuajan keston rajaaminen, sillä aktiivisesta ruutuajasta on hyötyä, mutta haittoista on vielä vähän tutkittua tietoa. Pienten lasten ja perheen väliset videopuhelut kuuluvat aktiiviseen ruutu-aikaan ja näitä ei tulisi välttää ruutu-aika suosituksen vuoksi. (Huotilainen 2021.)

### 3.5 Neuvolaikäisen lapsen ikärajasuositukset digitaalisessa mediassa

Lapsen kehitykselle haitallisesta sisällöstä varoittavat televisio-ohjelmien, elokuvien ja digitaalisten pelien ikäraajat. Suomessa ikäraja määräytyy lapsille haitallisten sisällön perusteella. Näitä ovat väkivalta, päihteiden käyttö ja seksuaalista tai ahdistusta aiheuttava sisältö. Esimerkiksi kaikille sallittu ohjelma ei tarkoita lastenohjelmaa vaan, ettei siinä ole sisällöllisesti lapselle haittaa. Ikäraajat perustuvat Kuvaohjelmalakiin. (Kavi.fi 2022a.)

Sisältösymbolit kertovat ja auttavat aikuisia valitsemaan lapselleen elokuvan, televisio-ohjelman tai pelin. Ne kertovat minkälaisista lapsille haitallisiksi arvioitujen sisältöjen vuoksi ohjelmalla on kaikille sallittua korkeampi ikäraja. (Kavi.fi 2022b.) Suomen lainsäädännön tai KAVI:n valvonnan piirissä ei ole suoratoisto- ja videonjakoalusta palveluja, jotka toimivat ulkomailta. Näitä ovat esimerkiksi Youtube, Netflix, HBO ja Disney+. Kuvaohjelmalle luokitellusta ikäraajasta voidaan joustaa kolme vuotta julkisesti kuvaohjelmia tarjottaessa. Tällöin lapsen täytyy olla koko näytöksen ajan aikuisen seurassa. Huoltajan tai vanhemman tulee käyttää tätä harkiten. Ajatuksena on, että aikuinen, joka tuntee lapsen hyvin, osaa arvioida lapsen herkkyyden eri sisällöille. Esimerkiksi kuinka vahvasti lapsi eläytyy eri mediasisältöihin ja mitä mediasisältöä lapsi on aikaisemmin nähnyt. (Kavi.fi 2022a.)

On huomattu, että lapselle voi aiheuttaa haittaa esimerkiksi voimakkaan väkivallan näkeminen ohjelmassa. Näistä voi koitua lapselle pelkoja, nukahtamisvaikeuksia ja painajaisunia sekä käyttäytymishäiriöitä, levottomuutta ja aggressiivisuutta. (Kavi.fi 2022a.)

### 3.6 Neuvolaikäisen lapsen digitaalisen median hyödyt ja haitat

Medialaitteilla tehdään yhä enemmän hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Etenkin interaktiivisten sovellusten käytön lisääntyessä, lisäävät medialaitteet hyötyjä lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Älylaitteella on mahdollista olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, hakea uutta tietoa helposti sekä ladata oppimista tukevia sovelluksia. Älylaitteella voi myös pelata esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta tuovaa peliä, kuten Pokemon Go -peliä. (Sainio ym. 2020, 180-181.)

Kohtuullinen ruutu-aika voi olla hyvinvoinnille parempi, kuin ei lainkaan ruutu-aikaa. Kuitenkin kielteiset vaikutukset voimistuvat tietyn määrän jälkeen. Esimerkiksi yksi tunti päivässä voi lisätä hyvinvointia, mutta sen ylittäminen vaikuttaa hyvinvointiin negatiivisesti. Hyvinvointiin vaikuttaa käyttötottumukset. Esimerkiksi mihin tarkoitukseen mediaa käytetään, mitä jättää



tekemättä muusta elämästä sekä kenen kanssa mediassa on vuorovaikutuksessa. On huomattu, että arjen digitalisaatiossa haittoja kohtaavat muita enemmän heikoimmassa asemassa olevat ihmiset, jolloin digitalisaatio voi kasvattaa eriarvoisuutta. Tästä on kuitenkin vasta vähän tietoa, miten eritaustaisten ja eri-ikäisten käyttäjien kesken haasteet ja hyödyt digitalisaatiossa jakautuvat. (Tammisalo ym. 2020, 25.)

Alle 2-vuotiaille opettavainen hyöty mediasta on vähäistä. Verbaalisia tai nonverbaalisia ongelmanratkaisu taitojen opettelussa alle 2-vuotiaat hyötyvät aikuisten kanssa tapahtuvasta kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta enemmän kuin television tai videon katselusta. Alle 30 kuukautisella lapsella on vaikeuksia oppia kaksiulotteisesta videosta. Tämä johtuu vielä lapsen kehittyvästä kognitiivisesta joustavuudesta, sillä lapsi ei pysty siirtämään opittua tietoa kaksiulotteisesta videosta kolmiulotteiseen maailmaan sekä epäkypsästä keskittymiskyvystä ja hahmottamisesta. (Brown. 2011, Barr. 2013, Chassiakos ym. 2016, mukaan.) Ruutuajalla vietetty aika voi hidastaa lapsen puheen ja liikuntataitojen kehitystä (Kosola 2021). Toisaalta 2-vuotias lapsi pystyy oppimaan uusia sanoja videopuhelun avulla turvallisen aikuisen kanssa. Videopuheluja ei tulisi välttää, kunhan turvallinen aikuinen on tukemassa ja kertomassa lapselle tilanteen. (Roseberry, S., Hirsh-Pasek, K. & Golinkoff, RM. 2014, Chassiakos ym. 2016, mukaan.)

3-5 vuoden iässä korkealaatuinen televisio-ohjelma voi kehittää sosiaalisia, kielellistä ja kognitiivisia taitoja. Kun epäsoviva tai väkivaltainen sisältö vaihdettiin korkealaatuiseen prososiaaliseen sisältöön eli sisältöön, jossa käyttäytyminen on positiivista ja suuntautuu esimerkiksi auttamaan muita ihmisiä, huomattiin 3-5-vuotialla positiivisia muutoksia käytöksessä (THL 2022b). (Anderson, Huston, Schmitt, Linebarger & Wright. 2001, Christakis, Garrison & Herrenkohl. 2013, Chassiakos ym. 2016, mukaan.) 3-6-vuotiaille lapsille Suomessa Pikku kakkonen on laadukas sekä lapsen kehitykselle sopiva mediasisältö. Se on kestoltaan sopivan pituinen, tempoltaan riittävän rauhallinen ja sisällöltä laadukas. (Kosola 2021.)

Digitaalisen pelaamisen sovellukset ja pelit ovat suunniteltu siten, että ne vahvistaisivat sen hetkistä käyttäytymistä eli pelaamista. Tarkoituksena tässä on saavuttaa mahdollisimman pitkä käyttöaika sovelluksen tai pelin parissa. Tämän vuoksi lapsen digitaalisen pelaamisen keskeyttäminen voi johtaa esimerkiksi kiukutteluun. (Hiniker, Suh, Cao & Kientz 2016, Chassiakos ym. 2016, mukaan.)

Hyvinvointiin liittyvät liiallisen mediakäytön vaikutukset riippuvat useista erilaisista tekijöistä. Hyvinvointia uhkaavat tekijät liittyvät usein medialaitteiden ääressä vietettyyn liialliseen aikaan ja tämä vaikuttaa muun muassa unenlaadun huononemiseen, vähäiseen unimäärään, tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn haasteisiin sekä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. Liiallinen ja nopeatempoinen mediasisällön parissa vietetty aika lisää lyhytjänteisyyttä sekä häiritsee lapsen kehittyvää tarkkaavaisuuden ja keskittymisen

kykyä. Jatkuvat ärsykkeet aiheuttavat myös mielelle hajanaisuutta. Älylaitteiden valoaltistus piristää, mikä vaikuttaa uniongelmiin, vaikeuksiin nukahtaa sekä yöunien lyhyempään pituuteen. Myöhään illalla media laitteiden käyttö voi hidastaa unen tuloa sekä pienentää unen kokonaisuutta. Vähäisempi fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo on yhä enemmän nuoremmille lapsille tuonut niska- ja hartiakipuja, päänsärkyjä sekä selkäkipuja. Pitkäkestoinen paikallaanolo voi tuoda rakenteellisia tuki- ja liikuntaelinten muutoksia, jotka voivat vaikuttaa kauaskantoisesti. Liikuntasuosituksen mukaan lapsen tulee päivittäin liikkua vähintään kolme tuntia monipuolisesti tuki- ja liikuntaelimestä vahvistaen sekä kehon hallintaa kehittäen. (Sainio ym. 2020, 181-182.)

Liiallisesta ruudun katsomisesta silmät voivat alkaa oireilla. Silmien tihrustelu voi altistaa likinäköisyydelle. Tämä voi olla yhteydessä myös päänsärkyyn. Näöntarkkuutta vaativa pitkäkestoinen lähityöskentely voi eri katseluetäisyyksillä kuormittaa silmän sopeutumiskykyä. Silmät voivat ärsyntyä kuivumalla ja väsymällä runsaasta ruudun katsomisesta. Syynä tähän voi olla älylaitteen näytön valo tai kyynelnesteen riittämätön silmän voitelu, mikä johtuu keskittyneestä ruudun katselusta. (Kosola ym. 2019, 108-109.)

Vanhempien toistuva puhelimen käyttö lasten seurassa lisää vanhempien hajamielisyyttä, joka heikentää sosiaalisen yhteyden luomaa tunnetta ja merkitystä eli häiritsee vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa (Kushlev & W.Dunn 2018). Yhdessä perheenä taas esimerkiksi pelaaminen voi lisätä tyytyväisyyttä ja läheisyyttä perheessä. Perheen läheisyydellä on positiivisia merkityksiä lapsen kehitykselle, terveelle käytökselle ja yleiselle hyvinvoinnille. On myös havaittu, että myöhemmin perheen läheisyys vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden itsesääntelyyn ja kouluun sopeutumista. Perheen läheisyys voi myös ennustaa ihmisten onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä. Vanhemmat voivat hyödyntää videopelejä olemalla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa ja löytämään yhteisiä aktiviteetteja, lisäämällä samalla läheisyyttä ja tyytyväisyyttä. Yhdessä pelaaminen voi olla hyvä voimavara ajatusten, tunteiden ja yhteisen hetken jakamiseen. Etenkin perhesuhteet, joiden välinen kommunikaatio on huono, hyötyvät videopelien yhteispelaamisesta enemmän, kuin he, joilla on hyvä kommunikaatio. (Wang, Taylor & Sun 2018.) Lapsen käyttäessä medialaitetta yksin ilman valvontaa, voi lapsi altistua ikätasoaan nähden sopimattomalle sisällölle, joka voi häiritä, pelottaa tai ahdistaa lasta (Sainio ym. 2020, 180).

Lapsen terveille kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille on keskeistä riittävä päivittäinen liikuntasuosituksen mukainen fyysinen aktiivisuus, terveellinen ja monipuolinen ravinto, lepo, palautuminen, riittävä unen määrä sekä turvalliset ja vastavuoroiset kasvokkain tapahtuvat vuorovaikutussuhteet. Niin lapsilla kuin aikuisilla on oleellista päivittäinen tasapaino median ääressä vietettyyn aikaan ja hyvinvoinnin kannalta välttämättömään toimintaan vietettyyn aikaan mediakylläisessä maailmassa. (Sainio ym. 2020, 181-182.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolan käyttöön vanhemmille annettava sähköinen opas, joka tukee terveydenhoitajan antamaa ohjausta aiheesta pienten lasten median käyttö. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vanhempia mediakasvattajina neuvolaikäisten lasten median käytössä.

#### 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi opinnäytetyötyypeistä ja se kuuluu kehittämistyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on olla työelämälähtöinen ja konkreettinen, sekä tekijällä tulee olla tarvittava tietotaito omasta alastaan opinnäytetyön toteutuksessa. Tällä opinnäytetyöllä pyritään antamaan toiminnan tai työnohjeistusta, järjestämistä tai opastamista eli ammatillinen tuotos ja raportti. Tuotos toteutetaan kohderyhmälle parhaalla tavalla. Se voi olla alasta ja aiheesta riippuen opas, tapahtuma, podcast, video tai kirjoitelma. Tuotoksen tarkoituksena on auttaa ja helpottaa tiedon jakamista työelämässä tai ammatillisessa ryhmässä. Tuotoksella pyritään kehittämään työtä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 7-12.)

Riippumatta opinnäytetyön tyypistä aloitetaan opinnäytteen tekeminen pohtimalla sekä ideoimalla aihetta. Aiheen pohdinnassa voi käyttää hyödykseen omaa kiinnostuksen kohdetta opintojen aikana tai harjoittelussa. Aihe voi olla myös valmiiksi toivuttu työelämäkumppanilta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 7-12.) Toimintasuunnitelmassa kartoitetaan tulevaa opinnäytetyötä ja sen aihetta. Toimintasuunnitelman teko voi tukea aiheen työstämistä ja herättää tekijän ajatuksia siitä mitä, miten ja miksi tehdään työ, eli saadaan selville aiheen idean perustelut ja miten opinnäytetyön tavoitteet saadaan toteutettua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-28.) Tässä opinnäytetyössä, toive työn aiheesta tuli työelämäkumppanilta.

Saatuun toimeksiantoon toiminnallinen opinnäytetyö sopii, sillä tarkoituksena oli tehdä saadusta aiheesta opas. Oppaalla pyritään opastamaan kohderyhmää pienten lasten median käytöstä. Jotta kohderyhmää pääsee opastamaan aiheesta, tarvitsee siihen jonkin tuotoksen. Muussa tutkimusotteessa tieto ei välttämättä pääsisi valitulle kohderyhmälle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan helpottaa tiedon jakamista kohderyhmälle asti ja oppaan avulla tietoa myös päästään käyttämään.

##### 5.1 Työelämäkumppani ja kohderyhmän valinta

Opinnäytetyötä aloitettiin tekemään yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Myöhemmin alkuvuodesta 2023 Espoon kaupunki yhdistyi Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen alle. Espoo on Suomen toiseksi suurin kaupunki. Espoon pyrkii oikeudenmukaisuuteen asiakas- ja asukaslähtöisyyteen sekä olemaan vastuullinen edelläkävijä. (Espoo 2022b.) Vuoden 2021 lopussa

asukasmäärä Espoossa oli 297 132 ja heistä lapsiperheitä eli ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi perheessä, oli yhteensä 36 476 (Espoo 2022c).

Espoon neuvolat toimivat yhteisneuvoloina eli äitiys- ja lastenneuvola ovat samassa palvelupisteessä. Perheiden terveyden edistäminen sekä pyrkimys ennaltaehkäisevään toimintaan on neuvolatoiminnan tarkoituksena. Tavoitteena on odottajan ja lapsen terveyden varmistaminen ja tuen antaminen äitiysneuvolassa terveydenhoitajan ja lääkärin toteuttamana. Neuvolaikäistä tuetaan lastenneuvolassa fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen kanssa. (Espoo 2022a.)

Kohderyhmän valitseminen on tärkeää toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa. Ilman kohderyhmän valintaa opinnäytetyön aiheen ja tuotoksen rajaaminen on haastavaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40.) Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui 0-6-vuotiaiden eli neuvolaikäisten lasten vanhemmat. Kohderyhmän rajaamista tarkasteltiin monesta eri näkökulmasta, kuten toimeksiantajan toive, oppaan saajien tarve ja hyöty sekä aiheesta oleva tutkittu tieto (Vilkkä & Airaksinen 2003, 39).

## 5.2 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Oppaan suunnittelu alkaa yleensä tarpeen tunnistamisesta, jonka perusteella opas on tarkoitus laatia. Oppaan sisältö ja rakenne riippuu oppaan tarkoituksesta ja kohdeyleisöstä. Hyvä opas on selkeä, motivoiva, helposti ymmärrettävä ja loogisesti etenevä. Selkeät otsikot auttavat oppaan etenemisen hahmottamisessa. Pääotsikko kertoo oppaan tärkeimmän asian eli mistä tässä oppaassa on kyse ja väliotsikot auttavat hahmottamaan lukijaa, millaisia asioita oppaassa käsitellään. Otsikot helpottavat myös kirjoittajaa huomaamaan, mikäli jokin tärkeä asia on unohtumassa oppaasta. (Hyvärinen 2005.) Tarve oppaan tekemisestä tuli Espoon kaupungin perhepalveluista.

Hyvän oppaan tärkeä osa on oikeinkirjoitus. Tekstin lukeminen on sujuvaa, kun virikkeiden ja lauseiden rakenteet ovat selkeitä ja lukijalla on helppo hahmottaa asiakokonaisuudet sekä niiden väliset suhteet. On tärkeää, että teksti on toimiva, vastaa lukijan tarpeisiin ja lukija tuntee kuuluvansa tekstin kohderyhmään. Tietyissä tekstilajeissa on tarpeen ilmaista, kuka on tekstin kohdeyleisö tai kenelle teksti on suunnattu. (Kotimaisten kielten keskus 2023a.) Oppaan etusivulla on ilmaistu, että pääkohdeyleisö tässä tuotoksessa ovat vanhemmat.

Vieraiden tekstien ja lyhenteiden käyttäminen tekstissä tulee olla huomaavaista. Oppaan tekijän tulee miettiä, mitkä termit ovat lukijalle selvää kieltä ja mitkä on parempi korvata yleiskielen sanoilla. Myös ammattitermien merkitys tulee selittää. Hyvän tekstin laatiminen edellyttää viimeistelyä. Kun oppaan kirjoittaja noudattaa oikeinkirjoituksen normeja, lukijan on helpompi tunnistaa sanat ja ymmärtää asiakokonaisuudet sekä niiden väliset suhteet. (Kotimaisten kielten keskus 2023a.) Kielioppi kannattaa tarvittaessa tarkastaa ennen virallista

oppaan julkaisua tuoreista kielenhuoltokirjoista. Oppaan kohderyhmänä on neuvolaikäisten lasten vanhemmat, joten kirjoitusasu tulee olla mahdollisimman yleiskielellistä sekä sanastoltaan ja lauserakenteeltaan selkeää. (Hyvärinen 2005.)

Verkossa julkaistavaan oppaan kirjoittamisessa on huomioitava, että lukijoiden keskittyminen pitkien tekstien lukemiseen on lyhyt. Etenkin oppaan aloituksen on oltava kiinnostava, jotta lukija haluaa lukea sen loppuun asti. Tämä vaikuttaa kappalejakoisiin, joiden tulee olla lyhyempiä sähköisessä julkaisussa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022) (Vaattovaara & Stellman 2013, 192-193 mukaan.) Opas, joka on suunniteltu tulostettavaksi ja on saatavilla sähköisessä muodossa, tulee oppaan asettelu tehdä sen mukaisesti (Hyvärinen 2005). Verkkoteksteissä on hyvä huomioida myös muun muassa mobiilinäkymä (Kotimaisten kielten keskus 2023a).

Ymmärrettävässä oppaassa tekstin vaikuttavuutta voidaan parantaa hyödyntämällä sisällysluetteloa ja tiivistelmää. Tämä auttaa lukijaa saamaan nopeasti käsityksen tekstin sisällöstä ja parantaa siten tekstin tehokkuutta. (Kotimaisten kielten keskus 2023a.) Lisäksi riittävä kirjainkoko sekä jaoteltu ja aseteltu teksti selkeästi lisää ymmärrettävyyttä. Tärkeitä asioita tekstissä voidaan painottaa tekstistä erilaisilla korostuksilla. Lisätietojen hankkimisesta on myös hyvä olla tietoa. (Kyngäs ym. 2007, 126-127.) Visuaalisilla keinoilla, kuten tietolaatikoilla ja nostoilla on mahdollista korostaa tekstin tärkeimpiä asioita. Kuvitus voi myös auttaa viestin välittämisessä ja samalla keventää tekstin ilmettä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että tekstin ydinasioita voidaan parhaiten korostaa varmistamalla, että tekstin rakenne on selkeä ja järjestelmällinen. (Kotimaisten kielten keskus 2023b.)

Kirjallinen ohjausmateriaali koetaan hyödylliseksi tiedonlähteeksi. Laadukkaasti toteutettuna se on sisällöltään ajantasainen, asiakkaiden tarpeita vastaava sekä mahdollisimman vähän tunteisiin vetoava. Kirjallisen ohjausmateriaalin avulla asiakas voi lisätä tietoa, säilyttää saamansa tiedon sekä palauttaa unohtuneet asiat mieleensä. Kirjallinen ohjausmateriaali tukee suullista ohjausta ja on vaikuttava sekä taloudellinen toimiessa näin. Se ei kuitenkaan korvaa suullista ohjausta. (Kääriäinen 2007, 35.)

Oppaan suunnittelu aloitettiin perehtymällä teorianäköisiin sekä aiempiin tutkimuksiin. Oppaan toteuttamisessa käytettiin maksutonta Canva verkkopalvelua. Canvasta löytyy kattava valikoiva erilaisia mallikuvioita sekä esimerkiksi laaja kuvapankki. Oppaaksi valikoitunut pohja sopii hyvin asettelujen puolesta sähköiseen muotoon ja sitä on helppo lukea myös mobiililaitteella.

Oppaan sisältö koostui kansilehdestä, johdannosta, Laurean ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen logoista, sisällysluettelosta, teorianäköisestä, vanhemmille kootuista hyödyllisistä vinkeistä, miten mediakasvatusta kotona voi toteuttaa sekä linkeistä verkkosivustoille, joista voi saada lisää tietoa ja vinkkejä perheen media-arkeen. Lisäksi lähdeluettelo on liitetty oppaan loppuun, jonka avulla lukija voi halutessaan tutustua aiheeseen tarkemmin. Teoriasisältö

oppaassa koostui opinnäytetyön teoriaviitekehystä. Teoriasisältö koottiin oppaaseen tiiviiseen muotoon niin, että sisällössä on huomioitu oleelliset asiat.

Oppaan kokonaisuuden hahmottamisessa pyrittiin tuomaan selkeyttä johdannon, sisällysluettelon ja pää- ja väliotsikoiden kautta. Otsikoinneissa ja tekstissä on huomioitu riittävä kirjaisinkoko. Pää- ja väliotsikot on kursivoitu ja teksti lihavoitu, jotta otsikot erottuisivat tekstistä selkeästi. Tekstisisällössä asettelu on huomioitu kohtuullisella tekstisisällöllä ja kappaleajoilla. Oppaan viimeistelyssä on käytetty hyödyksi Kotimaisen kielten keskuksen kielitoimiston ohjepankkia sekä oppaan kieliopin tarkisti toisen opinnäytetyön tekijän kautta äidinkielenopettaja. Vieraat tekstit ja lyhenteet joko selitettiin auki tai korvattiin yleiskielen sanoilla. Näillä keinoilla huomioitiin, että opas on kielellisesti kohdeyleisölle ymmärrettävässä muodossa, selkeä, looginen ja oikeinkirjoitettu. Oppaassa käytetyt kuvat on piirtänyt opinnäytetyön tekijän kummityttö. Lisäksi oppaan visuaaliseen ilmeeseen on lisätty puhekuplia, jolla on pyritty keventämään tekstin ilmettä. Oppaan tekijät kokivat tärkeimmäksi oppaan teoriasisällön ja keskittyivät oppaan teossa eniten tekstin selkeyteen ja järjestelmällisyyteen.

Opinnäytetyönä suunniteltu sähköinen opas on tulossa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden verkkoon vanhemmille luettavaksi sekä tulostettavaksi. Opas tulee olemaan helposti löydettävissä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden sivuilla ja Facebookissa.

### 5.3 Tuotoksen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arvioinnissa arvioidaan ensimmäisenä opinnäytetyön ideaa, johon sisältyy kohderyhmä, tavoitteiden toteutuminen ja teoreettisen viitekehysten kirjallisuus. Tässä kohdassa tärkein arvioinnin kohde on tavoitteiden toteutuminen. Arviointia on hyvä pyytää tuotoksen toimivuudesta, luotettavuudesta, onnistumisesta, visuaalisesta ilmeestä tai käytettävyydestä sekä hyödystä ammatilliselle ryhmälle ja kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-157.)

Oppaasta palaute kerättiin vakioidulla kyselylomakkeella. Vakioitu Google Forms -kysely vastaajien eli neuvolan terveydenhoitajien rekrytointi toteutui sähköpostitse saatekirjeellä yhteyshenkilön kautta. Yhteyshenkilö lähetti vakioidun kyselylomakkeen neuvolan terveydenhoitajille. Vakioitu kysely oli anonyymi, eli siinä ei kerätty nimiä, yhteystietoja tai osoitteita (Vilkkä 2021, luku 4). Tavoitteena oli saada kahden neuvolan eli noin kymmenen terveydenhoitajan vastaukset vakioituun kyselyyn. Kyselyn vastaamiseen annettiin kuusi viikkoa aikaa, jotta terveydenhoitajat pääsivät tutustumaan oppaaseen ennen kyselyyn vastaamista. Opasta ei tarvinnut käyttää asiakastyössä palautteen antamisen vuoksi.

Kyselyssä käytettiin vastausasteikkona Likert-asteikkoa. Palautekyselyssä oli erilaisia väittämiä, johon vastaajat vastasivat kielteisesti, myönteisesti tai neutraalisti. Vastausvaihtoehdot

olivat: täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, ei samaa eikä erimieltä, osittain eri mieltä ja täysin erimieltä. (Kalliopuska 2005, 117.)

Määrällisellä eli kvantitatiivisellä tutkimusmenetelmällä voidaan saada kohderyhmältä vastauksia halutusta asiasta. Tutkimusmenetelmällä voidaan selkeyttää, perustella tai kuvailla opinnäytetyön aihetta, tuotosta tai muuta kohdetta. (Vilka & Airaksinen 2003.) Määrällisellä tutkimusmenetelmällä saadaan vastaukset kysymyksiin: Kuinka usein? Missä? Paljonko? Mikä? Miksi? (Heikkilä 2014). Määrällisen tutkimusmenetelmän yleisin muoto on kyselylomake, jossa kysymykset ovat usein vakioitu, eli jokaiselta vastaajalta kysytään samat kysymykset (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 182). Määrällistä tutkimusmenetelmää voidaan käyttää silloin kun haluttu tieto voidaan ilmaista numeraalisesti. Tällä keinolla saadaan kokonaiskuva tutkitavasta aiheesta. Vastaaaja jää tuntemattomaksi kyselyssä, mikä on etuna erityisesti arkaluontoisissa kyselyissä. (Vilka 2021, luku 4.)

Määrällistä tutkimusmenetelmää käytettiin palautteen saamiseksi opinnäytetyön tuotoksesta Espoon neuvolan terveydenhoitajilta. Määrällisen tutkimusmenetelmän muotona käytetään vakioitua kyselylomaketta. Vakioitu kyselylomake on sähköisessä muodossa, mikä helpotti tulosten analysointi, sillä tulokset olivat käytettävissä reaaliajassa ja helposti siirrettävissä. (Heikkilä 2014). Avoimia kysymyksiä ei käytetä kyselyssä, sillä avoimiin kysymyksiin jätetään useammin vastaamatta (Heikkilä 2014).

Palautekyselyllä haluttiin saada tietoa siitä, mitä mieltä terveydenhoitajat olivat oppaan hyödyllisyydestä kohderyhmälle sekä terveydenhoitajan työlle, oppaan lähteiden laadusta, visuaalisesta ilmeestä, keskeisistä käsitteistä ja helppolukuisuudesta. Oppaan käytettävyys kertoo siitä, onko opas helpottanut tai parantanut tiedon jakamista kohderyhmälle neuvolassa (Vilka 2021, luku 4; Vilka & Airaksinen 2003, 154-157).

Määrällisellä tutkimusmenetelmällä pyritään mahdollisimman suureen otantaan. Tästä syystä päädyttiin kokonaisotantaan. Kokonaisotannassa palautekyselyyn osallistui koko perusjoukko, mikä tarkoittaa, että otantamenetelmää ei tarvittu. Kokonaisotannalla tutkimuksen vastaajien määrä lisää myös tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkilä 2004, 43, Hirsjärvi ym. 2005, 168-169, Vilka 2021, luku 4 mukaan.) Oppaan käyttöön saaneita terveydenhoitajia oli 15, kolmesta eri neuvolasta.

Arviointia oppaasta pyydettiin opasta käyttävien terveydenhoitajien lisäksi Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen yhteyshenkilöiltä eli osastonhoitajalta ja terveydenhoitajalta. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen yhteyshenkilöiltä pyydettiin välipalautetta oppaasta jo ennen oppaan jakamista terveydenhoitajille ja neuvolan käyttöön. Välipalauttekeskustelu käytiin Teams-kokouksen kautta. Lisäksi yhteyshenkilöt antoivat kirjallisen välipalautteen sähköpostitse. Työelämäkumppanilta kysyttiin avointa välipalautetta oppaan sisällöstä ja käytetyistä lähteistä, tehdyn materiaalin käytettävyydestä ja visuaalisesta ilmeestä. Yhteyshenkilön palautteen

pohjalta tarkensimme ja muokkasimme sisältöä. Palautteen perusteella oppaan kielioppi tarkistettiin viestinnän asiantuntijalta, joitakin termejä avattiin kansantajuisempaan muotoon, oppaan tekstissä olevat toistot poistettiin ja Espoon kaupungin tiedot vaihdettiin Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tiedoiksi. Yhteyshenkilöt pitivät oppaan visuaalisesta ilmeestä, oppaan rakenteesta ja sisällöstä sekä olivat sitä mieltä, että opas on hyödyllinen niin vanhemmille kuin terveydenhoitajille.

Lopullinen palaute yhteyshenkilöiltä pyydettiin maaliskuun aikana Laurean valmiilla palautelomakkeella. Palautteen perusteella terveydenhoitajat voivat hyödyntää opasta omassa työssä ja ohjata asiakkaat oppaan pariin. Yhteyshenkilöille oli odottamatonta positiivisessa mielessä, että oppaasta tuli niin laaja ja kattava. Palautteen antajat kokivat, että median käyttöä oli ikävaiheittain käsitelty hienosti ja lapsen kehitystä sekä kielenkehitystä käsitelty kattavasti ikävaiheittain. Palautteen perusteella yhteistyö opiskelijoiden kanssa sujui erinomaisesti työelämäkumppanin kanssa ja opiskelijat olivat reagoineet kommentteihin ja ehdotuksiin nopeasti ja muokanneet työtä niiden mukaan.

Tutkimuslupa haettiin tutkimussuunnitelman tekemisen ja työelämäkumppanin yhteydenoton jälkeen Espoon kaupungilta vakioidun kyselyn takia. Vakioitu kysely kohdistui vain yhdelle toimialalle, minkä vuoksi tutkimuslupaa pyydettiin vain hyvinvoinnin ja terveyden toimialalta. Anonyymin kyselyn vuoksi vastaajilta ei tarvittu kirjallista suostumusta. Tutkimuslupahakemus lähetettiin kirjeitse ja sähköisesti Espoon kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden toimialan tutkimuslupien käsittelyyn liitteenä tutkimussuunnitelma, saatekirje sekä kyselylomake joulukuussa 2022. (Espoo 2022d, 1-4.) Tutkimuslupahakemus hyväksyttiin tammikuussa 2023.

Oppaasta saatiin palautetta seitsemältä terveydenhoitajalta. Palautekysely analysoitiin käyttäen määrällistä analyysimenetelmää. Määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäessä tulokset esitetään numeerisesti, verbaalisesti ja graafisesti. (Vilka 2007, 148.)

#### 5.4 Palautekyselyn tulokset

Palautekyselyn tulokset on esitetty taulukossa 1. Taulukossa on seitsemän väittämää sekä viisi eri vastausvaihtoehtoa. Taulukossa näkyy vastaajamäärät (n-luku) ja heistä koostuvat prosentiosuudet (%).

Väittämä	1. Täysin samaa mieltä n (%)	2. Osittain samaa mieltä n (%)	3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä n (%)	4. Osittain eri mieltä n (%)	5. Täysin eri mieltä n (%)
1. Koen oppaan hyödylliseksi työvälineeksi työssäni.	6 (85,7)	1 (14,3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)



Väittäjä	1. Täysin samaa mieltä n (%)	2. Osittain samaa mieltä n (%)	3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä n (%)	4. Osittain eri mieltä n (%)	5. Täysin eri mieltä n (%)
2. Koen oppaan olevan hyödyllinen lasten vanhemmille.	7 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
3. Opas on mielestäni helppolukuinen.	5 (71,4)	2 (28,6)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
4. Opas on mielestäni visuaalisesti miellyttävä.	1 (14,3)	4 (57,1)	0 (0)	2 (28,6)	0 (0)
5. Oppaassa on mielestäni koottu olennaista tietoa.	7 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
6. Mediakasvatusta lapsen eri ikäkausina käsitellään mielestäni oppaassa kattavasti.	7 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
7. Median vaikutukset kuvattiin mielestäni selkeästi oppaassa.	7 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Taulukko 1: Palautekyselyn vastausjakauma

Vastaajista jokainen oli sitä mieltä, että opas on hyödyllinen lasten vanhemmille, oppaaseen on koottu olennaista tietoa, mediakasvatusta lapsen eri ikäkausina käsitellään oppaassa kattavasti ja median vaikutukset kuvattiin selkeästi oppaassa. Täysin samaa mieltä oli suurin osa vastaajista siitä, että opas olisi hyödyllinen työväline työssä ja opas on helppolukuinen. Oppaan visuaalisesta miellyttävyydestä tuli eriäviä mielipiteitä. Kuitenkin suurin osa oli samaa mieltä, että opas on visuaalisesti miellyttävä ja pieni osa osittain eri mieltä.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Ennen varsinaista opinnäytetyön aiheen valintaa, molemmat opinnäytetyön tekijät olivat miettineet haluavansa tehdä opinnäytetyön neuvolatyöhön liittyen. Erityisesti neuvolaikäiset sekä perheet kiinnostivat aiheena tekijöitä. Kiinnostava valmis aihe löytyikin alku syksyllä 2022 koulun opinnäytetyöseminaarin kautta. Aihe-ehdotus oli tullut koululle Espoon kaupungin perhepalveluiden kautta, pienten lasten somen käyttö - opas vanhemmille. Sana some vaihdettiin mediaan, koska neuvolaikäisen somen käytöstä ei juurikaan löytynyt tutkimustietoa ja opinnäytetyön tekijät kokivat, että neuvolaikäiset lapset eivät vielä kovinkaan paljon somea

käytä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli opas, jolle oli tarvetta Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloille.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä syksyn 2022 ja kevään 2023 välisenä aikana. Opinnäytetyöprosessi eteni lähes kokonaan opinnäytetyösopimuksen aikataulun mukaisesti ja valmis opinnäytetyö esitettiin toukokuussa 2023. Suunnitelmavaihe esitettiin joulukuun 2022 sijasta tammikuussa 2023. Alkusyksystä 2022 loppuvuoteen tekijät tekivät suurimman osan opinnäytetyöraportista. Joulukuussa 2022 ja keväällä 2023 tekijät työstivät pääasiassa opinnäytetyön toiminnallista osuutta.

Ennen opinnäytetyön aiheen perehtymistä, opinnäytetyön tekijöillä oli jotain mielikuvia aiheen tiimoilta. Aiheeseen perehdyttyä, työn tekijät kokivat työn aiheen olevan entistäkin tärkeämpi. Molemmat olivat kokeneet neuvolatyössä, ettei vanhemmilla aiheesta ole juurikaan tietoa ja terveydenhoitajilla aiheen ottaminen puheeksi oli koettu vaikeaksi. Neuvolatyössä terveydenhoitajat itse kokivat myös, että media-aiheinen opas neuvolaikäisille olisi tervetullut. Opinnäytetyön alussa oppaan ikärajahaarukkaa miettiessä opinnäytetyön tekijät kokivat, että mahdollisimman laajalla ikäraajauksella saadaan suurempi hyöty oppaan lukijoille. Näin lukijat voi halutessaan käyttää opasta myös jatkossa, niin kauan kuin oppaan suositukset ovat ajantasaisia. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys selkeytyi aiheeseen perehdyttyä enemmän ja tämän pohjalta oli helpompi rajata työn teoria osuus. Työelämäkumppani oli samaa mieltä teoreettisen viitekehysten lopullisten käsitteiden tärkeydestä.

Koko opinnäytetyöprosessissa opinnäytetyön tekijät kehittyivät omassa toiminnassa isomman tutkimuksen tekemisessä ja yhteistyössä keskenään. Yhteistyö tekijöiden kesken oli mutkaton ja siihen auttoi se, että molemmilla oli samat tavoitteet opinnäytetyön suhteen. Työtä pääsääntöisesti työstettiin yhdessä Teamsin välityksellä, mutta myös muutamia tapaamisia pidettiin koululla. Teams koettiin hyväksi, muiden opintojen, töiden ja harjoittelun yhteensovittamisen vuoksi. Opinnäytetyön prosessi selkeytyi matkan varrella ja sitä oli mukava työstää loppuun saakka. Yhteistyö opinnäytetyön työelämäkumppanin kanssa oli sujuvaa. Työelämäkumppanin kanssa pidettiin yhteyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan, pyydettiin palautetta ja kuunneltiin heidän näkökulmiensa koko prosessin ajan. Yhteydenpito tapahtui sähköpostitse ja Teams-kokouksen välityksellä.

Oppaasta pyydettiin palautetta anonyymisti kolmen neuvolan terveydenhoitajilta ja heillä oli kuusi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Palautekysely tavoitti yhteensä viisitoista terveydenhoitajaa. Palautekyselyyn vastasi heistä seitsemän. Opinnäytetyön tekijöiden tavoite oli saada kymmenen terveydenhoitajan vastaus palautekyselystä. Vastausprosentti oli 70 % tavoitteesta. Vastaajien määrä suhteessa vastaajille annettuun aikaan jäi suhteellisen pieneksi. Yhteyshenkilö laittoi muistutusviestiä palautekyselyyn vastaamisesta terveydenhoitajille kaksi viikkoa ennen vastausajan umpeutumista ja järjesti terveydenhoitajille aikaa vastaamiseen.

Pieneen vastaajamäärään on voinut vaikuttaa vastaamisen vapaaehtoisuus ja se, että kysely on lähetetty sähköpostitse. Palautekyselyn ollessa terveydenhoitajilla, työn tekijät odottivat vain vastausajan päättymistä. Vastausaikaa olisi voinut lyhentää esimerkiksi kolmeen viikkoon, jolloin työntekijöillä olisi ollut mahdollisuus saada työ valmiiksi aiemmin.

Palautekyselyn vastaajat olivat pääsääntöisesti täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä väittämistä. Opinnäytetyön tuotoksesta eriäviä mielipiteitä nousi ainoastaan oppaan visuaalisuudesta. Visuaalisuudesta, etenkin oppaan kuvista oli tullut positiivista palautetta työelämäkumppanilta ennen oppaan jakamista terveydenhoitajille. Kyselyn tulosten takia työn tekijät pohtivat, että oppaan visuaalisuuteen olisi voinut kiinnittää enemmän huomioita. Oppaassa ikäryhmäjaot olisi voinut väri koordinoida, jotta jokaisella ikäryhmällä olisi ollut oma väri ja lukeminen olisi ollut selkeämpää. Tekstin lukemista olisi voinut myös selkeyttää tekstin vaa- leammalla taustalla tai rajatuilla teksti kentillä.

Kyselyssä oli vakioidut kysymykset eikä siinä ollut avoimia kysymyksiä. Kyselyyn olisi voinut laittaa avoimen kysymyksen oppaan arvioinnista. Avoimen kysymyksen kautta terveydenhoitajat olisivat voineet kertoa oman näkemyksen oppaasta, ja kyselyn tulokset olisivat olleet luotettavampia. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Länsi-Uudenmaan neuvolaikäisten lasten vanhemmat, olisi kyselyn tulokset olleet luotettavammat, jos kysely olisi tehty heille eikä terveydenhoitajille.

Työn tekijät olivat opinnäytetyön tuotoksen ja koko opinnäytetyöprosessiin lopputulokseen tyytyväisiä. Oppaaseen saatiin koottua olennaista tietoa ja opas saatiin muotoiltua selkeästi. Oppaan sisällysluekkelo ja otsikot selkeyttävät oppaan kokonaisuutta ja oppaassa olevat kuvat miellyttivät visuaalisesti silmään. Opinnäytetyön työn tekijöiden tietämys siitä, miten digitaalisen median vaikutukset vaikuttavat neuvolaikäisen lapsen hyvinvointiin ja terveyteen, ja miten lapsen kehitys ja varhainen vuorovaikutus vaikuttavat tähän on kasvanut. Aiheeseen perehtyminen ja työn tekeminen oli mielenkiintoista ja opettavaista. Opinnäytetyön aikana ker- tynyt tieto lisää osaamista tulevaa työuraa varten.

Opas menee käyttöön Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle. Opinnäytetyön tekijät ovat tyytyväisiä siihen, että opas menee käyttöön ja toivovat, että opas tavoittaisi mahdollisimman paljon Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolaikäisten lasten vanhemmista.

## 6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Korkeakoulujen opinnoissa ja niihin liittyvissä perustutkintojen ja lisensiaatintutkintojen opin- näytteisissä on tärkeää jokaisessa vaiheessa noudattaa hyvän tieteellisen käytännön menettely- tapoja HTK ohjeen mukaan. Tieteen hyvän käytännön keskeiset peruseriaatteen ovat luotet- tavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Tämä on määritelty eurooppalaisessa tutkimus- eettisessä ohjeistuksessa, ja ne ovat keskeisiä arvoja tutkimuksen tekemisessä.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 9-11.) Tutkimuksessa on siis tärkeää noudattaa tiedeyhteisön hyväksymiä toimintatapoja, joita on lisäksi huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023).

Tutkijoiden tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia asianmukaisesti ottamalla ne huomioon omassa tutkimustyössään ja viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. Tutkijoiden tulee arvostaa ja antaa tunnustusta muiden tekijöiden saavutuksille ja merkityksille omassa tutkimuksessaan sekä julkaista tuloksensa kunnioittaen muiden tutkijoiden panosta tieteen alalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023.) Jottei syöllistyisi plagiointiin, toisen tekstiä ei saa suoraan kopioida omaksi. Tutkimuksessa tulee tulla ilmi, mikä on lainattua ja mikä on omaa tekstiä. Plagioinnilla tarkoitetaan toisten työn tai tutkimusideoiden käyttöä ilman asianmukaista lupaa tai viittausta. Tieteellisen toiminnan suunnittelu, toteutus ja dokumentointi tulee tehdä huolellisesti ja mahdollisuuksien mukaan avoimen tieteen periaatteita noudattaen. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon aiempi tutkimustieto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13-16.)

Tutkimusta tehdessä on tärkeää ottaa huomioon tietosuoja koskevat asiat. Ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista, on tärkeää huolehtia tarvittavista luvista, suostumuksista ja eettisestä ennakoarvioinnista, jotta tieteellinen toiminta on eettisesti kestävä ja noudattaa tutkimuseettisiä periaatteita. Tieteellinen toiminta tulee toteuttaa oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti, sekä HTK-ohjeita noudattaen. Arvostusta tulee osoittaa niin kollegoita ja muita tieteellisen toiminnan osapuolia kuin myös tutkittavia henkilöitä, kohteita ja ympäristöä, jotta tutkimuksen toteuttaminen on vastuullista ja kunnioittavaa. Tieteellisestä toiminnasta tulee viestittää rehellisesti ja avoimesti, ja työelämäkumppania informoidaan aina, kun toiminnasta on tarkoitus julkaista materiaalia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13-14.)

Tietoperustaa kirjottaessa opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet olemaan lähdekriittisiä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-77). Opinnäytetyössä on käytetty tarkkaan valittuja tieteellisiä sähköisiä- ja painettuja lähteitä niin suomen- kuin englanninkielisiä ja merkitty ne selkeästi. Näitä ovat muun muassa THL, WHO, Duodecim, Terveysportti, Terveyskylä, Käypä hoito ja Väestöliitto. Lisäksi tutkimuksia on etsitty Google Scholarista. Tiedonhaussa on hyödynnetty myös Laurean kirjaston teoksia, jotta opinnäytetyöhön löytyisi mahdollisimman monipuolisia ja luotettavia lähteitä. Opinnäytetyössä lähteisiin viitattiin Laurean lähdeviittaus -sääntöjen mukaisesti ja lähdeviittaukset tehtiin selkeästi. Lähdeluettelo on myös laadittu Laurean ohjeiden mukaisesti. Kaikki lähdemateriaali on sekä löydettävissä, että tarkastettavissa. Opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyössä on pyritty käyttämään mahdollisimman uutta näyttöön perustuvaa tietoa.

Opinnäytetyötä tehtäessä tekijät ovat noudattanut kaikissa vaiheissa hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Tekijät toimivat opinnäytetyötä tehtäessä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Opinnäytetyöprosessissa on käytetty luotettavia tiedonhakumenetelmiä. Opinnäytetyössä on otettu huomioon muiden tutkijoiden työt ja viitattu näihin asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyön tekemiseen on tehty kirjallinen opinnäytetyösopimus työelämäkumppanin eli Espoon kaupungin neuvolan kanssa opinnäytetyötä aloittaessa, joka lisää työn luotettavuutta. Opinnäytetyön eettisyyttä koskevat suositukset on huomioitu selvittämällä ennen kyselyiden tekemistä tutkimuslupien tarpeellisuus. Opinnäytetyön oppaan palautekyselyä varten tutkimuslupahakemus liitteineen tehtiin sekä lähetettiin sähköisesti ja kirjeitse Espoon kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden toimialan tutkimuslupien käsittelyyn. Tutkimuslupa saatiin hakemuksessa määriteltyä tarkoitusta varten.

Luotettavuuden varmistaminen tieteellisessä toiminnassa edellyttää laadukasta suunnittelua, menetelmien huolellista valintaa ja käyttöä, tarkkoja analyysejä ja voimavarojen tehokasta käyttöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.) Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa korkealaatuista ja luotettavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ajatuksena on selvittää, miten todenmukaista tietoa tutkimuksella on tuotettu. Luotettavuuden arviointi tulee tehdä tieteellisen tiedon, tämän hyödyntämisen ja tutkimustoiminnan johdosta. (Kylmä & Juvakka 2012, 127.) Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisää se, että tutkimustyötä on tekemässä kaksi opiskelijaa.

Tutkimuksessa tulee huomioida ihmisen itsemääräämisoikeus ja osallistujilla on oltava oikeus itse päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25). Tässä opinnäytetyössä kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja se toteutettiin anonymi. Työssä ei julkaistu tietoja, joista yksittäinen kyselyyn osallistuja olisi voitu tunnistaa ja tietoja ei luovutettu tutkimusprosessin ulkopuolisille henkilöille (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 221). Vastajien henkilötietoja ei kerätty missään vaiheessa ja tuloksia käytettiin ainoastaan opinnäytetyön kehittämiseen. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti, ja kyselyn tiedot säilytettiin ja hävitettiin asianmukaisella tavalla. Kyselyyn osallistujilla on mahdollisuus lukea valmis työ Theseuksessa. Tutkimuksessa käytettiin eettisten periaatteiden mukaista arviointimenetelmää. Tutkimuksen tuloksena syntyvä opas tulee Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden käyttöön, joten tämä tulee arvioida hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää, että tulosten esittäminen esitetään niin, että lukija ymmärtää selkeästi, miten analyysi on tehty. Lukijalle on selitettävä ja tulkittava tulokset kuvion tai taulukon lisäksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 198.) Tässä opinnäytetyössä kyselyn vastauksista tehtiin taulukko vastausten selkeyttämistä varten sekä taulukon merkitys kirjoitettiin auki.

### 6.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena oli opas neuvolaikäisten lasten vanhemmille neuvolaikäisten lasten median käytöstä. Opinnäytetyön tuotos eli opas julkaistaan sähköisessä muodossa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvolan verkkosivuilla sekä neuvolan sosiaalisessa mediassa. Terveystenhoitajat ohjaavat asiakkaita oppaan pariin ja voivat hyödyntää opasta omassa työssä ohjauksen tukena.

Palautekyselyn perusteella opas on hyödyllinen. Jatkossa olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa, kuinka äitiys- ja lastenneuvoloissa työskentelevät terveystenhoitajat tukevat ja ohjaavat vanhempia lasten median käytössä. Oppaasta voisi tehdä myös englannin- ja ruotsinkielisen version, jotta opasta voitaisiin hyödyntää laajemmin.

## Lähteet

### Painetut

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1-2. Painos. Helsinki: Edita.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

MLL 2019. Mediatehtäviä varhaiskasvatukseen. Lapset ensin. Helsinki: Hämeen kirjapaino Oy.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

### Sähköiset

Kaasinen, V., Halme, J. & Aho, H. 2009. Pelihimon neurobiologiaa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 2.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98331>

Aivoliitto 2023. Kehityksellisen kielihäiriön tunnistaminen. Viitattu 3.2.2023. <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellisenkielihairio/tietoa/tunnistaminen/#dcf9067b>

Britto, P., Lye, S., Proulx, K., Yousafzai, A., Matthews, S., Vaivada, T., Perez-Escamilla, R., Rao, N., Ip, P., Fernald, L., MacMillan, H., Hanson, M., Wachs, T., Yao, H., Yoshikawa, H., Cerezo, A., Leckman, J. & Bhutta, Z. 2017. Nurturing care: promoting early childhood development. The Lancet, 389 (10064), 91-102. Viitattu 15.12.2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31390-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31390-3)

Chassiakos, Y., Redesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. 2016. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, 138 (5). American Academy of Pediatrics. Viitattu 29.12.2022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

Espoo 2022a. Neuvolat. Viitattu 18.12.2022. <https://www.espoo.fi/fi/terveys/neuvolat>

Espoo 2022b. Espoo-tarina. Viitattu 5.1.2022. <https://www.espoo.fi/fi/espoon-kaupunki/es-poo-tarina#section-25703>

Espoo 2022c. Väestö. Viitattu 18.12.2022. <https://www.espoo.fi/fi/vaesto#section-17436>

Espoo 2022d. Tutkimusluvan hakeminen. Viitattu 27.11.2022. <https://static.espoo.fi/cdn/ff/RcbAlvyNvfMAsHGcK5z1dzcM60haup0SZxwcl63da6l/1636368319/public/2021-11/Ohjeet%20tutkimusluvan%20hakijalle%20%28Hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20toimiala%29.pdf>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 27.12.2022. <http://www.tilastollinen-tutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Heiskala, H. 2020. Miten edistää lapsen kehitystä? Lääkärilehti. 75 (12), 754-759. Viitattu 15.12.2022. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/?public=500d61682d6a1b691349d1a8ecaa9c94>

Hermanson, E. 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Terveysportti. Viitattu 27.12.2022. [https://terveysportti.mobi/terveyskirjasto/tk.plain?p\\_artikkeli=kot00302](https://terveysportti.mobi/terveyskirjasto/tk.plain?p_artikkeli=kot00302)

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 2.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16049>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 121(16): 1769-73. Viitattu 31.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Kanerva, A., Lahtinen, E. & Oksanen-Särelä, K. 2022. Näkökulmia mediakasvatuksen ja media-lukutaitojen yhdenvertaisuuteen. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Viitattu 1.2.2023. <https://mediataitokoulu.fi/nakokulmia.pdf>

Kangasalo, M. & Suoranta, J (toim.). 2001. Lasten tietoyhteiskunta. Tampere University press. Viitattu 29.12.2022. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65398/lasten\\_tietoyhteiskunta\\_2001.pdf#page=14](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65398/lasten_tietoyhteiskunta_2001.pdf#page=14)

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2020. Lapset ja media kasvattajan opas. Viitattu 29.12.2022. <https://kavi.fi/wp-content/uploads/2020/12/Lapset-ja-media-esite-suomi.pdf>

Kavi.fi 2022a. Yleistietoa ikärajoista. Viitattu 30.12.2022. <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/>



- Kavi.fi 2022b. Ikäraja- ja sisältösymbolit. Viitattu 30.12.2022. <https://kavi.fi/ikarajat/yleis-tieto/symbolit/>
- Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Terveyskirjasto. Viitattu 4.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Kosola, S. 2021. Älylaitteet ja media lasten ja nuorten elämässä. Terveysportti. Viitattu 1.12.2022. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00052/search/ruutu aika>
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki. Art house.
- Kotimaisten kielten keskus 2023a. Tekstintekijän tarkistuslista. Viitattu 27.3.2023. [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/tekstien\\_parantamisen\\_lahtokoh-tia/tekstintekijan\\_tarkistuslista](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/tekstien_parantamisen_lahtokoh-tia/tekstintekijan_tarkistuslista)
- Kotimaisten kielten keskus 2023b. Kuinka tehdä tekstistä helposti silmäiltävää? Viitattu 28.3.2023. [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/tee\\_tekstista\\_selkea\\_ko-konaisuus/kuinka\\_tehda\\_tekstista\\_helposti\\_silmailtavaa](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/tee_tekstista_selkea_ko-konaisuus/kuinka_tehda_tekstista_helposti_silmailtavaa)
- Kushlev, K. & W.Dunn, E. 2018. Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. Journal of Social and Personal Relationships. 36(6): 1619-1639. Viitattu 5.1.2023. <https://journ-als.sagepub.com/doi/10.1177/0265407518769387>
- Kynälahti, H., Kupiainen, R. & Lehtonen, M (Toim.). 2007. Näkökulmia mediakasvatukseen. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007. Mediakasvatusseura. Viitattu 6.1.2023. <http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-1-4.pdf>
- Kääriäinen, M. 2007. Potilasohjauksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 5.1.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514284984.pdf>
- Käypä hoito -suositus 2021. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.12.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>
- Lake, A. & Chan, M. 2015. Putting science into practice for early child development. The Lan-cet, 385 (9980), 1816-17. Viitattu 15.12.2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61680-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61680-9)

Mediakasvatus 2022. Mediakasvatusseura. Viitattu 4.11.2022. <https://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/#toggle-id-1>

Mediapoluilla 2022a. Media+Kasvatus. Viitattu 30.12.2022. <https://www.mediapoluilla.fi/mediapoluilla/#search-site=show>

Mediapoluilla 2022b. Lapsi. Viitattu 30.12.2022. <https://www.mediapoluilla.fi/lapsi/>

Mertala, P. & Salomaa, S. 2016. Mediakasvatus nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisák, S. (toim.). Kasvatuskeskeinen näkökulma varhaisvuosien mediakasvatukseen. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja Nro 1/2016, 154-174.

MLL 2020. Mediakasvatus. Viitattu 2.12.2022. <https://www.mll.fi/mediakasvatus/>

MLL 2022. Mediakasvatus. Viitattu 2.12.2022. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/mediakasvatus/>

Mäntymää, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Viitattu 27.3.2023. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo93467>

Mäntymää, M. & Tamminen, T. 1999. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 26.12.2022. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo91150>

Neuvokas perhe 2021. Lapset ja ruutuaika. Viitattu 2.12.2022. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapset-ja-ruutuaika/>

Odottavan äidin käsikirja 2020. Kiintymyssuhdemallit. Terveyskirjasto. Viitattu 12.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>

Pekkala, L. 2016. Mediakasvatus nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisák, S. (toim.). Esipuhe. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja Nro 1/2016, 8-15.

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 26.12.2022. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo98656>

Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti, 73 (21), 1345-50. Viitattu 4.12.2022.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuoro-vaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>

Qvarnström, M. 2018. Puheen ja kielen kehitys. Terveysportti. Viitattu 4.12.2022.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00663>

Reumaliitto 2022. Kuinka yleisiä tuki- ja liikuntaelinoireet ovat? Viitattu 28.12.2022.

<https://www.reumaliitto.fi/fi/kuinka-yleisia-tuki-ja-liikuntaelinoireet-ovat>

Shah, M. 2020. Traditional Media vs. New Media: Which is Beneficial. TechFunnel. Viitattu

4.11.2022. <https://www.techfunnel.com/martech/traditional-media-vs-new-media-beneficial/>

Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013. 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset

vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 75. Viitattu 1.2.2022. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>

Tammisalo, K., Rotkirch, A., Alanko, L., Danielsbacka, M., Honkanen, J., Hämäläinen, M. & Pruskij, C. 2020. Digitaalinen hyvinvointi perheissä. Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:43. Viitattu 5.1.2023.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162438/VNTEAS\\_2020\\_43.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162438/VNTEAS_2020_43.pdf)

Terveyskylä 2019. Lapsen kasvu ja kehitys ortopedian näkökulmasta. Viitattu 28.12.2022.

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/mit%C3%A4-on-lasten-ja-nuorten-ortopedia/lapsen-kasvu-ja-kehitys-ortopedian-n%C3%A4k%C3%B6kulmasta>

Tilastokeskus 2021. Median merkitys on kasvanut pandemian aikana - monet ikäihmiset ovat

ottaneet melkoisen digiloikan. Viitattu 24.2.2023. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/median-merkitys-on-kasvanut-pandemian-aikana-monet-ikaihmiset-ovat-ottaneet-melkoisen-digiloikan/>

THL 2022a. Lastenneuvola. Viitattu 4.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/lastenneuvola>

THL 2022b. Nuorten välisen väkivallan ehkäisy. Viitattu 2.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakivallan-ehkaisy/nuorten-valisen-vakivallan-ehkaisy>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 11.4.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 11.4.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Uudet lukutaidot 2023. Medialukutaito. Viitattu 3.2.2023. <https://uudetlukutaidot.fi/media-lukutaito-2/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 12.4.2023. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Väestöliitto 2023. Digiturvataidot. Viitattu 5.2.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/digiturvataidot/>

Wang, B., Taylor, L. & Sun, Q. 2018. Families that play together stay together: Investigating family bonding through video games. *New Media & Society*. 20(11): 4074-4094. Viitattu 5.1.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444818767667>

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. WHO. Viitattu 1.12.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. WHO. Viitattu 1.12.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>

Taulukot

Taulukko 1: Palautekyselyn vastausjakauma ..... 25

## Liitteet

Liite 1: Saatekirje terveydenhoitajille .....	38
Liite 2: Palautekysely terveydenhoitajille .....	39
Liite 3: Neuvolaikäisten lasten median käyttö - sähköinen opas vanhemmille .....	42

Liite 1: Saatekirje terveydenhoitajille



Hei!

Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme toiminnallisen opinnäytetyön neuvolaikäisten median käytöstä yhteistyössä Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa.

Tarkoituksena on tuottaa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen neuvoloiden käyttöön vanhemmille annettava opas, joka tukee terveydenhoitajan antamaa ohjausta aiheesta pienten lasten median käyttö. Tavoitteena on tukea vanhempia mediakasvattajina, neuvolaikäisten lasten median käytössä.

Palautekyselyn tarkoituksena on selvittää oppaan hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä neuvolatyössä.

Toivomme, että tutustutte oppaaseen ja vasta sen jälkeen vastaatte palautekyselyyn. Palautekyselyyn voi vastata, vaikka opasta ei olisi käyttänyt asiakastyössä. Vastaaminen palautekyselyyn kestää noin 3 min. Palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, ja se toteutetaan anonyyminä. Vastaamalla palautekyselyyn, osallistutte tietoisesti palautteen antamiseen oppaasta. Annetut vastaukset tuhotaan, kun opinnäytetyö valmistuu. Vastaathan palautekyselyyn **9.4.2023** mennessä osoitteessa:

<https://forms.gle/F989vae6apSz7cNd7>

Sinun vastauksesi on tärkeä oppaan laadun parantamiseen. Kiitämme jo etukäteen yhteistyöstä!

Opinnäytetyön tekijät

Hellimari Torkki

[hellimari.torkki@student.laurea.fi](mailto:hellimari.torkki@student.laurea.fi)

Laurea-ammattikorkeakoulu

Heidi Ahlqvist

[heidi.ahlqvist@student.laurea.fi](mailto:heidi.ahlqvist@student.laurea.fi)

Laurea-ammattikorkeakoulu

## Liite 2: Palautekysely terveydenhoitajille

1. Koen oppaan hyödylliseksi työvälineeksi työssäni.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä.
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

2. Koen oppaan olevan hyödyllinen lasten vanhemmille.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä.
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

3. Opas on mielestäni helppolukuinen.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä.
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

4. Opas on mielestäni visuaalisesti miellyttävä.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

5. Oppaassa on mielestäni koottu olennaista tietoa.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

6. Mediakasvatusta lapsen eri ikäkausina käsitellään mielestäni oppaassa kattavasti.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.



7. Median vaikutukset kuvattiin mielestäni selkeästi oppaassa.

- Täysin samaa mieltä.
- Osittain samaa mieltä.
- Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä.
- Täysin eri mieltä.

## Liite 3: Neuvolaikäisten lasten median käyttö - sähköinen opas vanhemmille

### Neuvolaikäisten lasten median käyttö

Opas vanhemmille

### Lukijalle

Tämän oppaan avulla pääset vanhempana tutustumaan 0-6-vuotiaan lapsen median käyttöön sekä siihen liittyviin suosituksiin ja vinkeihin. Oppaan tarkoituksena on tukea terveydenhoitajan antamaa ohjausta aiheesta. Opas sisältää ikäluokittain kerrottuna lapsen ruutuaikaosuudet, median vaikutukset lapseen sekä sen, miten vanhempi voi toteuttaa mediakasvatusta riippuen lapsen iästä. Tämän lisäksi opas sisältää tiivistelmän lapsen kehityksestä ikäluokittain, jotta voidaan tiedostaa lapsen tarpeet normaaliin kehitykseen.

Oppaaseen on koottu vinkejä vanhemmille, miten mediakasvatusta kotona voi toteuttaa sekä linkejä verkkosivustoille, joista voi saada lisää tietoa ja vinkejä teidän perheenne media-arkeen.

Aihe on ajankohtainen ja ohjauksen, neuvonnan ja opastuksen avulla voidaan miettiä oman perheen digitaalisen median käyttöä.

Antoisia lukuhetkiä!

Tekijät: Heidi Ahlqvist & Hellimari Torkki, terveydenhoitajaopiskelijat, Laurea-ammattikorkeakoulu  
Piirretyt kuvat: Allina Kinnunen




2

### Sisällysluettelo

<b>Lukijalle</b> .....	<b>2</b>
<b>Käsitteet</b> .....	<b>4</b>
<b>Alle 2-vuotiaat</b> .....	<b>8</b>
Kehitys .....	8
Ruutuaikaosuudet .....	10
Mediakasvatus .....	11
Median vaikutukset .....	11
<b>2-4-vuotiaat</b> .....	<b>12</b>
Kehitys .....	12
Ruutuaikaosuudet .....	13
Mediakasvatus .....	13
Median vaikutukset .....	14
<b>5-6-vuotiaat</b> .....	<b>17</b>
Kehitys .....	17
Ruutuaikaosuudet .....	18
Mediakasvatus .....	19
Median vaikutukset .....	20
<b>Hyödylliset vinkit ja sivustot</b> .....	<b>23</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>25</b>

### Mediakasvatus

Mediakasvatuksella tarkoitetaan ihmisen mediaosaamisen eli medialukutaidon kehittämistä, kuten mediavälineiden ja erilaisten mediasisällön käyttöä.<sup>1</sup> Se on vuorovaikutteista kasvua, joka suhteessa mediaan kasvattaa ja vahvistaa lapsen mediataitoja.

Mediakasvatuksessa tärkeintä on sosiaalisen, kulttuurisen, emotionaalisen ja älyllisen kasvun tukeminen.<sup>2</sup> YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan mediakasvatus on jokaisen lapsen perusoikeus. Mediakasvatukseen kuuluvat osallisuus, aktiivinen toimijuus ja kasvatuksen dialogisuus<sup>3</sup> eli erityislaatuinen vuorovaikutus, jota kuvailee vastavuoroinen kommunikaatio ja toisten kohtaaminen.<sup>4</sup>

### Mediakulttuuri

Mediakulttuuri käsitteenä liittyy yhteiskunnalliseen tilanteeseen, jossa jonkin välineen eli median välityksellä välittyy päivittäin valtaosa havainnoista.<sup>5</sup> Mediakulttuuri on osa kasvuympäristöä. Tämä vaikuttaa lapsen ymmärrykseen, näkökulmiin ja todellisuuden merkityksiin ja sitä kautta jo pienen lapsen minäkuvaan, tunteisiin, ajattelemiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Eri mediavälineet- ja sisällöt ovat osa tämänpäiväistä arkea, joten ne ovat myös osa lastenkulttuuria.<sup>2</sup>

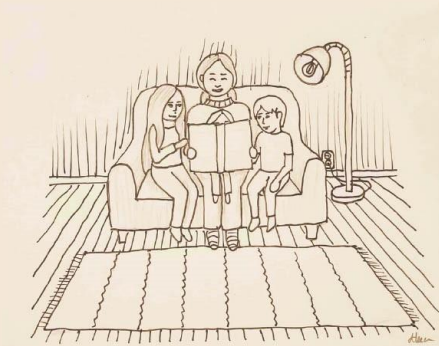
4

### Digitaalinen media

Digitaalisella medialla tarkoitetaan digitaalisessa muodossa olevaa teksti-, ääni-, video- tai kuvasisältöä.<sup>6</sup>

Mediasisältöä ovat kaikki viestit, joita mediavälineillä tuotetaan, käytetään ja välitetään. Näitä ovat esimerkiksi tekstiviestit, elokuvat, valokuvat, pelit, uutiset, videot, e-kirjat, televisio- ja radio-ohjelmat, blogitekstit ja keskustelupalstojen viestit.<sup>7</sup>

Mediavälineitä ovat kaikki välineet, joiden kautta tietoa välitetään, esimerkiksi joukkotiedotusvälineet (lehdet, TV, radio), kamerat, pelikonsolit, puhelimet, tietokoneet, tabletit, e-lukulaitteet, kannettavat tietokoneet ja musiikkisoittimet.<sup>7</sup>



5

### Medialukutaito

Medialukutaito on moninaista mediaan liittyvää tietoa, taitoa ja osaamista. Se on osa mediakasvatusta. Medialukutaidolla tarkoitetaan kykyä saavuttaa, tulkita, tuottaa ja luoda tietoa eri tarkoituksiin. Siihen kuuluvat lisäksi mediakriittisyys, median käyttötaidot, tiedonhakutaidot, viestintä- ja vuorovaikutustaidot sekä vaikuttamisen ja osallistumisen taidot.<sup>8</sup>

Medialukutaidolla on yhteys yhteiskunnallisen osallisuuden ja luottamuksen rakentamisessa, ja ne ovat arkielämän tärkeitä taitoja.<sup>8</sup> Medialukutaitoa harjoitetaan varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Tämän lisäksi sitä tulisi harjoittaa myös kotona perheen kanssa arkisten asioiden yhteydessä.<sup>9</sup> Hyvä medialukutaito vahvistaa oman elämän hallintaa, lisäävät pystyvyyden tunnetta ja edistävät yhteiskuntaan kiinnostumista. Panostamalla tavoitteelliseen mediakasvatukseen edistetään medialukutaitoa parhaiten.<sup>8</sup>

### Vanhempi mediakasvattajana

Teillä vanhempina on tärkeä ja keskeinen rooli lapsen mediakasvattajana. Lapsi tarvitsee median käytössä ohjausta, tukea, läsnäoloa, kuuntelua, yhdessä oloa ja rinnalla kulkijaa. Vanhempana olet lapselle median käytössä esimerkkien ja käyttäytymismallien antaja. On tärkeää, että nautitte yhdessä perheenä medioiden tuomista hyödyistä ja iloista, luoden samalla yhteiset säännöt, tottumukset ja sopimukset. Lapselle kodista saatu aktiivinen, valikoiva, kyseenalaistava ja rakentava mediamalli auttaa lasta suojelemaan haitallisilta media vaikutuksilta. Se myös opettaa lasta myönteiseen, tiedostavaan ja tarkkaavaiseen median käyttöön.<sup>10</sup>

6

### Ikärajasuositukset

Lapsen kehitykselle haitallisesta sisällöstä varoittavat televisio-ohjelmien, elokuvien ja digitaalisten pelien ikäraajat. Ne eivät kerro, mille ikäryhmälle ohjelma on ajateltu eikä suositusta tietyn ikäiselle. Suomessa ikäraja määräytyy lapsille haitallisten sisällön perusteella. Tällainen sisältö voi olla väkivaltaista, seksuaalista tai ahdistusta aiheuttavaa. Myös päihteiden käyttö voi olla kriteerinä ikärajalle. Esimerkiksi kaikille sallittu ohjelma ei tarkoita lastenohjelmaa vaan sitä, ettei siitä ole sisällöllisesti lapselle haittaa. Ikäraajat perustuvat lakiin.<sup>11</sup>



7

### Alle 2-vuotiaat

#### Alle 1-vuotiaan eli imeväisikäisen/vauvan kehitys

- Lapsen fyysinen kasvu on usein yksilöllistä, mutta johdonmukaista. Myös lapsen muu kehitys on aina yksilöllistä.<sup>12-13</sup>
- Synnyttyään vauva kykenee vuorovaikutukseen muiden kanssa omilla viestinnän keinoilla, kuten erilaisilla äänillä ja liikkeillä.<sup>12</sup>
- Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde kehittyvät jo ensimmäisen vuoden aikana vauvan ja aikuisen välillä.<sup>13</sup>
- Taidot:
  - *Ensimmäisinä kuukausina* vauva oppii kannattamaan päätä vatsamakuulla.<sup>12,13</sup>
  - Nauraminen ja kiljahdukset tulevat usein 3-4 kuukauden iässä.<sup>12</sup>
  - *Puolen vuoden iässä* vauva osaa usein tarttua molemmiin käsin leluun ja tällöin hän opettelee myös kääntymään.<sup>11,12</sup>
  - Ilman tukea istuminen alkaa onnistumaan 7-8 kuukauden iässä.<sup>12,13</sup>
  - Ryöminen ja konnaaminen opitaan 8-10 kuukauden ikäisenä ennen seisomaan oppimista.<sup>12</sup>
  - Vuoden iässä lapsi oppii ensimmäisen sanansa.<sup>12</sup>

8

## Alle 2-vuotiaat

### 1-vuotiaan kehitys

- Alle 2-vuotiaalla kehittyä erilaisia kognitiivisia toimintoja. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu: huomion keskittäminen tiettyyn asiaan, muisti, ajattelu, yksinkertaisten liikkeiden ja eleiden tarkoituksenmukainen tekeminen, verbaalinen kehitys eli äänteiden tai sanojen toistaminen, esineiden ja ihmisten nimeäminen, sanavaraston laajeneminen ja sanojen ymmärtäminen sekä vuorovaikutus muiden kanssa.<sup>14</sup>
  - Näiden taitojen kehittyminen tarvitsee lapselta ympäristöön tutustumista ja kanssakäymistä turvallisen aikuisen kanssa.<sup>15,16</sup>
- 1,5-vuoden ikään mennessä lapsi oppii usein kävelemään ilman tukea.<sup>12,13</sup>
- 1,5-vuoden iässä lapsi osaa usein jo kymmenkunta sanaa.<sup>17</sup>
  - Lapsi ymmärtää tässä vaiheessa enemmän sanoja kuin vielä itse osaa.<sup>17</sup>
  - Lapsi ymmärtää lyhyitä käskyjä.<sup>17</sup>



9

## Alle 2-vuotiaat

### Ruutuaikeasuositus

Alle 2-vuotiaille ruutuaikeaa ei suositella ollenkaan.<sup>16,18</sup>

Suositus ruutuajan välttämiseksi alle 2-vuotiaalla perustuu varhaiseen vuorovaikutuksen muodostumiseen ja lapsen kehityksen normaaliin edistymiseen. Tämän lisäksi ruutuajasta ei ole tutkittua hyötyä alle 2-vuotiaille. Lapsi tarvitsee erityisesti ensimmäisinä vuosinaan aikuiselta riittävästi huomiota, vuorovaikutusta, jaettua tarkkaavaisuutta sekä tunteisiin reagoimista. Lapsen tunteisiin ja viesteihin reagoiminen toteutuu vain lapsen ja aikuisen tai toisen lapsen välillä.<sup>12,16,18</sup>

Ruutuaike voi tehdä lapsen passiiviseksi, joka estää lapsen oman luotettavan elinympäristön tarkastelua sekä vuorovaikutusta lähiympäristön kanssa.<sup>16</sup>

Lapsella on tässä iässä vaikeuksia oppia videoista, sillä lapsi ei pysty siirtämään oppitua tietoa kaksipuolteisesta videoista kolmiulotteiseen maailmaan. Tämä johtuu lapsen vielä epäkypsästä hahmottamisesta ja keskittymiskyvystä sekä lapsen vielä kehittyvästä kognitiivisesta joustavuudesta eli kyvystä muokata omaa toimintaa erilaisiin tilanteisiin sopivaksi.<sup>15,16</sup>

10

## Alle 2-vuotiaat

### Mediakasvatus

Lapsi nauttii tutusta musiikista, kuvakirjoista ja mediahahmoista. Lapsi alkaa kiinnostumaan kuvien tutkimisesta uudella tavalla. Loruttelu, laulut ja rytmikäs musiikki kiinnostavat lasta.<sup>19</sup>

### Hyvä huomioida

- Huomioi lapsentahtinen vuorovaikutus.<sup>19</sup>
- Vietä pieniä, yhteisiä hetkiä lapsen kanssa median äärellä.<sup>19</sup>
- Jaa havaintoja yhdessä lapsen kanssa: opetellaan nimeämään asioita ja esineitä sekä nautitaan kielellisestä ja kehollisesta ilmaisusta.<sup>19</sup>
- Suojele lasta liian voimakkailta tai räväköiltä mediasisällöiltä.<sup>19</sup>

### Median vaikutus alle 2-vuotiaaseen

#### Hyödyt

- Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen; esimerkiksi kaukana asuviin sukulaisiin tai tuttuihin.<sup>20,21</sup>

#### Haitat

- Liiallinen ruudun äärellä vietetty aika voi hidastaa lapsen puheen ja liikuntataitojen kehitystä.<sup>16</sup>
- Varhaisen vuorovaikutuksen muodotuminen voi hidastua tai jäädä saavuttamatta vanhemman ja lapsen välillä, jos lapsi ei saa riittävästi vanhemman kanssa tapahtuvaa kanssakäymistä, eikä lapsen viesteihin, kuten itkuun vastata oikea-aikaisesti.<sup>22,23</sup>

11

## 2-4-vuotiaat

### 2-vuotiaan kehitys

- Lapsi osaa yli 10 sanaa, noudattaa lyhyitä käskyjä ja osaa muodostaa kahden sanan lauseita.<sup>17</sup>
- Lapsella esiintyy uhmakkuutta ja vahvoja tunnereaktioita.<sup>12</sup>

### 3-vuotiaan kielellinen kehitys

- Lapsi osaa noudattaa kaksiosaisia käskyjä, lapsella on yleensä laaja sanavarasto ja puhe on pääsääntöisesti ymmärrettävää.<sup>17</sup>

### 4-vuotiaan kielellinen kehitys

- Lapsi osaa käyttää eri sanaluokkien sanoja.<sup>17</sup>

### 3-4-vuotiaan muu kehitys

- Lapsi oppii ottamaan toiset huomioon ja oppii itsesäätelyä eli oman toiminnan hallitsemista.<sup>12,21</sup>
- Silmä-käsiyhteistyö alkaa kehittyä, ja lapsi käyttää taitoa piirtämiseen, maalaamiseen ja myöhemmin kirjoittamiseen.<sup>12,13,17</sup>
- Leikkiminen alkaa sujumaan toisten lasten kanssa ja aloitetaan yhteisleikit.<sup>13</sup>
- Lapsi alkaa käyttämään mielikuvitusta leikin yhteydessä.<sup>12</sup>

12

## 2-4-vuotiaat

### Ruutuaikaasuositus

2-4-vuotiaiden lasten passiivinen ruutuaikaasuositus on korkeintaan yksi tunti päivässä.<sup>18</sup> Passiivisella ruutuajalla tarkoitetaan erilaisten digitaalisen median katsomista ilman liikkumista tai kognitiivista toimintaa. Kognitiivinen toiminto tarkoittaa havaitsemista, muistamista ja ajattelua.<sup>18,20</sup>

2,5-vuotiaaseen asti lapsella on vaikeuksia oppia videosta, sillä lapsi ei pysty siirtämään oppittua tietoa kaksiulotteisesta videosta kolmiulotteiseen maailmaan. Tämä johtuu lapsen vielä epäkypsästä hahmottamisesta ja keskittymiskyvystä sekä lapsen vielä kehittyvästä kognitiivisesta joustavuudesta eli kyvystä muokata omaa toimintaa erilaisiin tilanteisiin sopivaksi.<sup>15,16</sup>

### Mediakasvatus

Lapsi alkaa yhä enemmän hahmottamaan visuaalisten havaintojen avulla ympäristöään. Lapsi kohtaa muun muassa kuvakirjojen, television ja mobiililaitteiden kautta erilaisia tarinoita maailmasta. Lapsi oivaltaa aikuisen tuella pikkuhijaa, mikä on totta ja mikä satua.<sup>19</sup>

### Hyvä huomioida:

- Monipuolinen ja turvallinen mediasisältö, joka rikastuttaa lapsen leikkejä, mielikuvitusta ja kielellistä ilmaisu.<sup>19</sup>
- Tutustu lapsen kanssa yhdessä leikin avulla erilaisiin ilmaisiin keinoihin, esimerkiksi kuvaamiseen ja äänimaailmisiin.<sup>19</sup>
- Tutki lapsen kanssa yhdessä tietoisesti eri mediasisältöjä ja sovelluksia.<sup>19</sup>
- Kiinnostu ja juttele lasta kiinnostavista mediasisällöistä.<sup>22</sup>

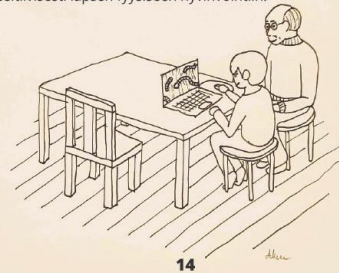
13

## 2-4-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Hyödyt

- Uuden oppiminen ja taitojen ylläpito 2,5-vuotiaasta ylöspäin.
  - Lapsi voi oppia uusi sanoja yhdessä vanhemman kanssa digitaalisen median parissa.<sup>15</sup>
- Korkealaatuinen televisio-ohjelma voi kehittää sosiaalisia, kielellistä ja kognitiivista taitoja 3-5 vuoden iässä. Korkealaatuinen televisio-ohjelma Suomessa on esimerkiksi Pikku Kakkonen.<sup>15,16</sup>
  - Pikku Kakkonen on kestoaltaan sopivan pituinen, tempoaltaan riittävän rauhallinen ja sisällöltään laadukas.<sup>15,16</sup>
- Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, esimerkiksi kaukana asuviin sukulaisiin tai tuttuihin.<sup>21</sup>
- Interaktiivisten eli vastavuoroisten sovellusten vaikutus positiivisesti lapsen fyysiseen hyvinvointiin.<sup>20,21</sup>



14

## 2-4-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Haitat

- Lapsen käyttäessä medialaitetta yksin ilman valvontaa voi lapsi altistua ikätasoonsa nähden sopimattomalle sisällölle, joka voi häiritä, pelottaa tai ahdistaa lasta.<sup>21</sup>
- Jatkuvat ärsykkeet, kuten jatkuvasti päällä oleva medialaitteet, tuovat mielelle hajanaisuutta.<sup>21</sup>
- Haasteet sosiaalisissa suhteissa.<sup>24</sup>
  - Johtuen liiallisesta median käytöstä ja liian vähäisestä kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta.<sup>24</sup>
- Painajaisunet ja käyttäytymishäiriöt.<sup>11</sup>
  - Johtuen epäsovivasta mediasisällöstä, esimerkiksi väkivaltainen televisio-ohjelma.<sup>11</sup>
- Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja lisääntynyt paikallaanolo.<sup>21</sup>
  - Vaikuttaa myös niska- ja hartiakipujen, päänsärkyjen sekä selkäkipujen syntyyn.<sup>21</sup>
  - Pitkäkestoinen paikallaanolo voi tuoda rakenteellisia tuki- ja liikuntaelinten eli lihasten, jänteiden, nivelten ja luuston muutoksia, jotka voivat vaikuttaa kauaskantoisesti.<sup>21</sup>
  - Voi johtaa lihavuuteen.<sup>18,20,21</sup>

15

## 2-4-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Haitat

- Unenlaadun huononeminen, nukahtamisen vaikeus ja unimäärän väheneminen.<sup>21</sup>
  - Johtuen liian myöhään käytetystä älylaitteista ja siitä johtuvan valoaltistuksen piristävstä vaikutuksesta.<sup>21</sup>
  - Epäsovelias mediasisältö, esimerkiksi väkivaltainen televisio-ohjelma.<sup>11,21</sup>
- Silmät voivat ärsyntyä kuivumalla ja väsymällä runsaasta ruudun katsomisesta.<sup>22</sup>
  - Syynä tähän voi olla älylaitteen näytön valo tai kyynelneesteen riittämätön silmän voitelu, mikä johtuu keskittyneestä ruudun katselusta.<sup>22</sup>
- Pitkäkestoinen lähityöskentely, joka vaatii näöntarkkuutta voi eri katseluetäisyyksillä kuormittaa silmän sopeutumiskykyä.<sup>22</sup>
- Silmien tihrustelu voi altistaa likinäköisyydelle.<sup>22</sup>
  - Tämä voi olla yhteydessä myös päänsärkyyn.<sup>22</sup>

16

## 5-6-vuotiaat

### 5-6vuotiaan kehitys

- Lapsen kielellinen kehitys edistyy ja kirjainten tunnistus sekä laskemisen taidot muodostuvat.<sup>12</sup>
  - 5-vuotiaana lapsi yleisesti osaa perusopit sanojen taivutuksesta ja muodostaa lauseita oikeaoppisesti.<sup>17</sup>
  - 6-vuotiaana lapsi hallitsee noin 14 000 sanaa ja yleiskielen mukaisen ääntämisen.<sup>17</sup>
- Lapsi oppii leikki-ikäisenä usein pyöräilemään, nauttii eri liikuntamuodoista sekä pääsee harjoittamaan ja kehittämään jo aikaisemmin opittuja taitoja monipuolisesti. Näitä taitoja ovat käsien käyttäminen, kilpeäminen ja hyppiminen.<sup>12-13,16,21</sup>



17

## 5-6-vuotiaat

### Ruutuikausuositus

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja World Health Organization eivät ole laatineet ruutuikausuositusta 5-6-vuotiaille.<sup>25</sup>

Sopivaa ruutuakaa on silti hyvä miettiä omalle perheelle. Muista pitää huolta, että lapsi saa riittävästi liikuntaa, unta, terveellistä sekä monipuolista ravintoa ja vastavuoroista vuorovaikutusta päivän aikana.<sup>21</sup>

"Kuinka kauan tänään saan olla tietokoneella?"

"Se riippuu siitä, mitä teet tietokoneella. Oletko kavereiden kanssa vai katsotko elokuvaa?"

18

## 5-6-vuotiaat

### Mediakasvatus

#### 5-vuotias:

Lapsi ymmärtää jo pelien ja tarinoiden juonia sekä hahmojen pyrkimyksiä ja toimintaa. Silti median tulkintaa lapsi ei opi itse. Mediassa jännittävät asiat kiinnostavat, mutta ne voivat myös pelottaa.<sup>19</sup>

#### Hyvä huomioida

- Tutki lapsen kanssa yhdessä tietoisesti eri mediasisältöjä ja sovelluksia.<sup>19</sup>

#### 6-vuotias:

Lapsi on usein hyvin aktiivinen mediakulttuurin toimija. Lapsella voi olla paljon erilaisia käyttötaitoja ja kokemuksia mediasta, ja ne heijastuvat eri tavoilla kaverisuhteisiin ja leikkitaitoihin. Lapsen valmius tulkita mediasisältöjä ja tarkoituksellisesti kehittyä edelleen.<sup>9,19</sup>

#### Hyvä huomioida

- Ohjaa lapsi turvalliseen ja vastuulliseen mediankäyttöön sekä miettimään lapsen omaa mediasuhdetta.<sup>9,19</sup>
- Juttele lapsen kanssa pelien sisällöistä sekä mistä lapsi on kiinnostunut.<sup>22</sup>
- Käy lapsen kanssa läpi median selkeät säännöt ja selitä ne lapselle.<sup>22</sup>

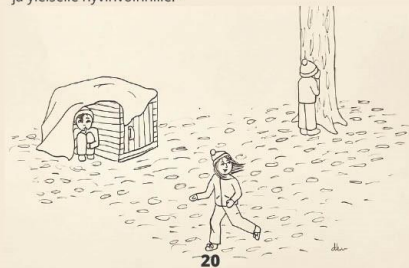
19

## 5-6-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Hyödyt

- Korkealaatuinen televisio-ohjelma voi kehittää sosiaalisia, kielellisiä ja kognitiivisia taitoja 3-5 vuoden iässä. Korkealaatuinen televisio-ohjelma Suomessa on esimerkiksi Pikku Kakkonen.<sup>15,16</sup>
  - Pikku Kakkonen on kestoltaan sopivan pituinen, tempoaltaan riittävän rauhallinen ja sisällöltään laadukas.<sup>16</sup>
- Interaktiivisten eli vastavuoroisten sovellusten positiivinen vaikutus lapsen fyysiseen hyvinvointiin.
- Uuden oppiminen ja taitojen ylläpito.<sup>12,15,16</sup>
- Mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen, esimerkiksi kaukana asuviin sukulaisiin tai tuttuihin.<sup>21</sup>
- Yhdessä perheenä esimerkiksi pelaaminen myös digitaalisessa mediassa voi lisätä tyytyväisyyttä ja läheisyyttä perheessä.<sup>22,26</sup>
- Positiivisia merkityksiä lapsen kehitykselle, terveille käytökselle ja yleiselle hyvinvoinnille.<sup>22</sup>



20

## 5-6-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Haitat

- Riski kohonnut erilaisiin käytöksen oireiluun, kuten ylivilkkauteen, impulsiivisuuden oireisiin, keskittymiseen ja tarkkaavaisuuden haasteisiin.<sup>10,21</sup>
  - Tämä johtuu epäsiiallisen digitaalisen median, nopeampaisen mediasisällön ja/tai liiallisen digitaalisen median käytöstä.<sup>22</sup>
- Jatkuvat ärsykkeet tuovat mielelle hajanaisuutta.<sup>22</sup>
- Haasteet sosiaalisissa suhteissa.<sup>24</sup>
  - Tämä johtuu liiallisesta median käytöstä ja liian vähäisestä kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta.<sup>22</sup>
- Digitaalisen pelaamisen keskeyttäminen voi johtaa kiukutteluun.
  - Tämä johtuu yleisesti käytetystä pelien suunnittelutylistä, jossa tarkoituksena on saavuttaa mahdollisimman pitkä käyttöaika sovelluksen tai pelin parissa.<sup>15</sup>
- Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja lisääntynyt paikallaanolo.<sup>21</sup>
  - Vaikuttaa myös niska- ja hartiakipujen, päänsärkyjen sekä selkäkipujen syntyyn.<sup>22</sup>
  - Pitkäkestoinen paikallaanolo voi tuoda rakenteellisia tuki- ja liikuntaelinten eli lihasten, jänteiden, nivelten ja luuston muutoksia, jotka voivat vaikuttaa kauaskantoisesti.<sup>22</sup>
  - Voi johtaa lihavuuteen.<sup>18,20,21</sup>

21

## 5-6-vuotiaat

### Median vaikutus

#### Haitat

- Unenlaadun huononeminen, nukahtamisen vaikeus ja unimäärän väheneminen.<sup>21</sup>
  - Tämä johtuu liian myöhään käytetystä älylaitteista ja siitä johtuvan valoaltistuksen piristävästä vaikutuksesta.<sup>21</sup>
  - Epäsovelias mediasisältö, esimerkiksi väkivaltainen televisio-ohjelma.<sup>11,21</sup>
- Silmät voivat ärsyntyä kuivamalla ja väsymällä runsaasta ruudun katsomisesta.<sup>22</sup>
  - Synnä tähän voi olla älylaitteen näytön valo tai kyynelneesteeseen riittämätön silmän voitelu, mikä johtuu keskittyneestä ruudun katselusta.<sup>22</sup>
- Näöntarkkuutta vaativa pitkäkestoinen lähityöskentely voi eri katseluetäisyyksillä kuormittaa silmän sopeutumiskykyä.<sup>22</sup>
- Silmien tihrustelu voi altistaa liikenäköisyydelle.
  - Tämä voi olla yhteydessä myös päänsärkyyn.<sup>22</sup>

22

## Hyödyllisiä vinkkejä ja sivustoja

- Lapsen katsoessa ohjelmia välttää virikkeentyttäviä ja nopeatempoisia ohjelmia. Suosikaa rauhallisia ja opettavaisia ohjelmia kuten Pikku Kakkosta.<sup>22</sup>
- Kun aivojen hyvinvointia tukevat peruspiilarit terveellinen ruokavalio, liikunta, riittävä uni ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus ovat kunnossa, älylaitteiden käyttö tukee tällöin parhaimmillaan aivojen kehitystä.<sup>22</sup>
- Vanhempansa sinun vastuulla on arvioida, mikä juuri teidän perheelle on paras tapa oppia hyödyntämään digiteknologian hyviä puolia ja välttämään ongelmallisia vaikutuksia oman lapsen kehitys huomioiden. Aikuisena oikaa arjessa läsnä tilanteista ajantasalla ja jaksakaa olla aikuinen.<sup>22</sup>
- Järjestä arjessa aikaa, jolloin lapsella ei ole mitään tekemistä. Tämä aktivoi aivojen mentaalisointiverkoston. Esimerkiksi yhteiset automaattit harrastuksiin ja perheen yhteiset ateriat on hyvä pyyhittää aitoon läsnäoloon.<sup>22</sup>
- Huomioi pelien ja ohjelmien ikärajat sekä niiden sisältö. Näin huomaat myös lapsen yksilölliset tarpeet ja ominaisuudet pelaajana.<sup>22</sup>
- Pienelle lapselle on tärkeää turvallisen aikuisen laatimat yhteiset, selkeät älylaitteiden käyttösäännöt aika- ja sisältörajoituksineen. Pidä kiinni niistä johdonmukaisesti.<sup>22</sup>
- Rauhoittakaa ilta nukahtamista varten koko perheen voimin.<sup>22</sup>



23

- Jos lapsen älylaitteiden käytöstä tulee ongelmia, hae apua. Mannerheimin lastensuojeluliitolta tai väestöliitolta voi kysyä asiasta esimerkiksi netin kautta. Tukea voi saada myös neuvolasta, joten ota rohkeasti asia esiin terveydenhoitajan kanssa.
- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue.** Neuvolat: *Lastenneuvola*.
  - <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/neuvolat/lastenneuvola>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto.** *Vanhempainpuhelin ja chat, Lapsen kehitys ja kasvu*.
  - <https://www.mll.fi/vanhemmille/toimintalapsiperheille/vanhempainpuhelin/>
  - <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Neuvokasperhe.** *Ruutu aika*.
  - <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu aika/>
- Väestöliitto.** *Tietoa lapsiperheille*.
  - <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmat/tietoa-lapsiperheille/>



24

## Lähteet

1. Mediakasvatus 2022. Mediakasvatusseura. Viitattu 4.11.2022. <https://mediakasvatus.fi/mediakasvatus/#foggie-id-1>
2. MLL 2019. Mediatehtäviä varhaiskasvatukseen. Lapset ensin. Helsinki: Hämeen Kirjapaino
3. Pekkala, L. 2016. Mediakasvatus nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisák, S. (toim.). Esipuhe. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja Nro 1/2016, 8–15.
4. Opetushallitus 2023. Dialogi ja dialogisuus. Viitattu 23.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/dialogi-ja-dialogisuus>
5. Kangasalo, M. & Suoranta, J (toim.). 2001. Lasten tietoyhteiskunta. Tampere University press. Viitattu 29.12.2022. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65398/lasten\\_tietoyhteiskunta\\_2001.pdf#page=14](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65398/lasten_tietoyhteiskunta_2001.pdf#page=14)
6. Shah, M. 2020. Traditional Media vs. New Media: Which is Beneficial. TechFunnel. Viitattu 4.11.2022. <https://www.techfunnel.com/martech/traditional-media-vs-new-media-beneficial/>
7. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2020. Lapset ja media kasvattajan opas. Viitattu 29.12.2022. <https://kavi.fi/wp-content/uploads/2020/12/Lapset-ja-media-esite-suomi.pdf>
8. Kanerva, A., Lahtinen, E. & Oksanen-Säreä, K. 2022. Näkökulmia mediakasvatukseen ja medialukutaitojen yhdenvertaisuuteen. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Viitattu 1.2.2023. <https://mediatokatokoulu.fi/nakokulmia.pdf>
9. Uudet lukutaidot 2023. Medialukutaito. Viitattu 3.2.2023. <https://uudetlukutaidot.fi/medialukutaito-2/>
10. Kynäslähti, H., Kupiainen, R. & Lehtonen, M (toim.). 2007. Näkökulmia mediakasvatukseen. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007. Mediakasvatusseura. Viitattu 6.1.2023. <http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-1-4.pdf>
11. Kavi.fi 2022a. Yleistietoa ikärajoista. Viitattu 30.12.2022. <https://kavi.fi/ikarajatyleistieto/>
12. Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäisinä. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 4.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
13. Terveyskylä 2019. Lapsen kasvu ja kehitys ortopedian näkökulmasta. Viitattu 28.12.2022. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/miten-c3%a4-on-lasten-ja-nuorten-ortopedia/lapsen-kasvu-ja-kehitys-ortopedia-miten-c3%a4-on-c3%b6kulmasta>
14. THL 2022. Mitä toimintakyky on?. THL. Viitattu 23.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
15. Chasiakos, Y., Redesky, J., Christakis, D., Moreno, M. & Cross, C. 2016. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, 138 (5). American Academy of Pediatrics. Viitattu 29.12.2022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
16. Kosola, S. 2021. Älylaitteet ja media lasten ja nuorten elämässä. Terveysportti. Viitattu 1.12.2022. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/ma00052?search/ruutuauka>
17. Avoliitto 2023. Kehityksellisen kielihäiriön tunnistaminen. Viitattu 3.2.2023. <https://www.avoliitto.fi/kehityksellisenkielihairio/tietoa/tunnistaminen/#dcf9067b>
18. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age 2019. WHO. Viitattu 1.12.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Mediapoluilla 2022. Lapsi. Viitattu 30.12.2022. <https://www.mediapoluilla.fi/lapsi/>
20. Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Lääketeieteellinen aikakauslehti Duodecim. Viitattu 2.12.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16049>
21. Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesääteilyä. Keuruu: Oyvän Kirjapaino
22. Kosola, S., Mossala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet - Taiten tasapainoon. Helsinki: Duodecim
23. Kushlev, K. & W.Dunn, E. 2018. Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. Journal of Social and Personal Relationships. 36(6): 1619–1639. Viitattu 5.1.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407518769387>
24. Paavonen, J. 2021. Tutkimus: Lapsen ruutuauka lisää keskittymisvaikeuksia ja ylivillkkauden riskiä 5-vuotiailta. THL. Viitattu 23.3.2023. <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsen-ruutuauka-lisaa-keskittymisvaikeuksien-ja-ylivillkkauden-riskia-5-vuotiailta>
25. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020. WHO. Viitattu 1.12.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
26. Wang B., Taylor L. & Sun Q. 2018. Families that play together stay together: Investigating family bonding through video games. New Media & Society. 20(11): 4074–4094. Viitattu 5.1.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444818767667>