

Vähemmän Ruutua **Enemmän** **Hyvinvointia**

Tukea ruutuajan
vähentämiseen



Opas alakoululaisen lapsen
vanhemmille

Sisällysluettelo

Alkusanat

Mistä lapsen hyvä arki koostuu?

Hyvän arjen check-list

Kun ruutuaikaa on liikaa

Ruutuajan rutiinit

Miten vähentää ruutuaikaa?

Vahva vanhempi

Vahvuudet ja voimavarat

Oletko pohtinut arvoja?

Mitä kivaa haluaisitte tehdä yhdessä?

Lopuksi

Vuorokausiympyrä - ajankäytön työkalu



Hei ammattilainen! Voit vapaasti hyödyntää opasta haluamallasi tavalla. Oppaan sivuja voi esimerkiksi tulostaa julisteiksi vastaanoton seinälle.

Alkusanat

Hienoa, että olet tarttunut tähän oppaaseen. Se kertoo siitä, että olet kiinnostunut perheesi hyvinvoinnista. Lämpimästi tervetuloa pohtimaan ruutuaikaan ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä!



Joskus voi olla vaikea hahmottaa, kuinka arkiset valinnat vaikuttavat hyvinvointiimme. Tiedäthän sanonnan: pienistä puroista kasvaa suuri virta.

Kaksi tuntia ruudullaoloa päivässä onkin jo kokonainen kuukausi

vuodesta. Toisaalta lisäämällä pieniäkin hetkiä liikkumista pitkin päivää, voidaan huomaamatta saavuttaa päivittäinen tunnin liikuntasuositus. Pienillä hyvinvointia tukevilla muutoksilla on suuri vaikutus isossa kuvassa.

Ruutuaika tarkoittaa digitaalisilla ruuduilla, kuten älypuhelimella, tabletilla, tietokoneella, tv-ruudulla, pelikonsolilla tai vastaavilla vietettyä aikaa.

Älylaitteilla on paikkansa arjessa, mutta liika on liikaa. Tiedätkö jo teidän perheen ruutuaikasaldon?

Nykyään suositellaan, että älypuhelimien hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikäen ja some-alustojen käyttöä 15–16-vuoden ikään. Silti monissa perheissä alakouluikäisillä lapsilla on älypuhelimet ja ruutuaikaa kertyy liikaa.

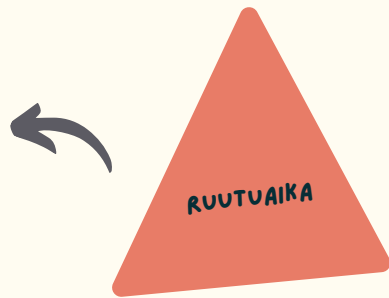
Oletko koskaan pohtinut, mitä negatiivisia seurauksia liiallisella ruutuajalla on?

Tämä opas tarjoaa tietoa oman pohdintasi tueksi ja keinoja perheen ruutuajan vähentämiseksi. **Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä parempia valintoja.** Älylaitteista vapautuva aika avaa ovia monille uusille mahdollisuuksille!

Opas on toteutettu Metropolia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä syksyllä 2025 yhteistyössä Helsingin kaupungin koululaisten toimintaterapiayksikön kanssa. Tekijät: Ira Murtola & Marleena Sihvonen

Mistä lapsen hyvä arki koostuu?

Ruutuaikaa **enintään** 2h päivässä



Lapsi oppii asioita, kun hänet otetaan mukaan kodin askareisiin. Pienistä vastuutehtävistä suoriutuminen kohottaa lapsen itsetuntoa. Läksyistä, omista tavaroista ja hygieniasta huolehtiminen opettaa itsenäisyyttä.

Päivittäinen yhdessä syöminen on hyvä hetki juttelulle. Puhelimia ja tabletteja ei oteta ruokapöytään, televisio laitetaan kiinni.

Kysy, mitä lapselle kuuluu ja pyydä häntä kertomaan päivän tapahtumista. Kasvokkainen vuorovaikutus on erittäin tärkeää lapsen kehitykselle.

Leikki, harrastukset, kaverisuhteet, kasvokkainen vuorovaikutus, kiva tekeminen ja ulkoilu kuuluvat lapsen arkeen. Monipuolinen tekeminen opettaa lapselle paljon erilaisia taitoja. Esimerkiksi piirtäminen kehittää sorminäppäryyttä, kun taas pallopelit kehittävät koko kehon hallintaa.

Reipasta liikkomista **vähintään** 1h päivässä

Riittävä uni on lapsen kasvun ja kehityksen perusta. Alakoululainen tarvitsee 9-11 h unta.

Säännölliset arjen rutiinit auttavat lasta jaksamaan koulussa. Nukkumaanmeno- ja ruutuaajat on hyvä sopia yhdessä. Arki sujuu paremmin, kun on selkeät säännöt.

Hyvän arjen check-list

Toteutuvatko seuraavat asiat perheessänne?



Herääkö lapsi aamuisin virkeänä ja hyväntuulisena?

riittävä uni



Syökö lapsi säännöllisesti aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan?

ateriarytmi



Liikkuuko lapsi vähintään tunnin päivässä?

liikkuminen



Kuuluuko lapsen päivään leikkiä, mukavaa tekemistä tai jokin harrastus?

mukava tekeminen



Viettääkö lapsi päivittäin aikaa vanhempien, muiden aikuisten ja ikätoverien kanssa ilman älylaitteita?

kasvokkainen vuorovaikutus



Viihtyykö ja jaksaa ko lapsi koulussa? Haluaako hän viettää aikaa kavereiden kanssa?

koulu ja kaverit

Kun ruutuaikaa on liikaa

Liiallinen ruutuaika vaikuttaa monella tavalla kehittyvän lapsen hyvinvointiin ja taitoihin. Runsas ruutuaika on yhdistetty moniin hyvinvointia heikentäviin vaikutuksiin. Se vie myös aikaa monilta lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle tärkeiltä asioilta.



Riittämätön uni

- Älylaitteiden käyttö erityisesti illalla voi **viivästyttää** nukahtamista ja **lyhentää** unen kestoa.
- Enemmistö kouluikäisistä nukkuu liian vähän. Väsyneenä toimintakyky ja uuden oppiminen heikkenee.
- Riittävä uni parantaa keskittymistä, jaksamista, muistia, luovuutta ja sosiaalisia taitoja.
- **Riittävä uni on avain kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.**

Keskittymisvaikeudet

- Älypuhelimien nopeatempoiset sisällöt ja ilmoitukset totuttavat aivot jatkuvaan ärsykevirtaan, jolloin mieli tottuu hyppimään asiasta toiseen ja välttelemään tylsistymistä.
- Pitkäjänteinen työskentely ja yhteen asiaan keskittyminen voi kärsiä merkittävästi, jolloin voidaan puhua hankinnaisesta keskittymishäiriöstä (ADT).
- Kännykän läsnäolo tai viestiäni voi häiritä keskittymistä. Monisuorittaminen ja jatkuva huomion herpaantuminen kuormittaa aivoja ja heikentää työn jälkeä.
- Keskittymistä harjoitellaan tekemällä **tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti** yhtä asiaa kerrallaan.
- Rauhoittumisen ja keskittymisen taidot eivät kehity ilman **harjoittelua!**



Liikunnan puute ja fyysiset ongelmat



- Runsas ruutuaika lisää paikallaanoloa.
- Vähäinen liikunta voi johtaa ylipainoon sekä huonoon kuntoon ja mielialaan.
- Jos lapsi ei liiku, hän ei opi **liikkumisen taitoja**, kuten kehon hallintaa, tasapainoa ja voiman säätelyä.
- Liikkumattomuus ja huono ryhti voivat johtaa ongelmiin ja kipuihin kehossa.

Mielenterveys

- Lapsuuden runsas ruutuaika ja vähäisempi liikkuminen lisää todennäköisyyttä nuoruusiän mielenterveysongelmille.
- Älylaitteilla tapahtuva nettikiusaaminen, sosiaaliseen mediaan liittyvät paineet ja vastaantulevat sopimattomat sisällöt ovat myös mielenterveyttä uhkaavia vaaroja.
- Teknostressi tarkoittaa älylaitteiden käytöstä johtuvaa stressiä. Jatkuva tavoitettavissa olo ja teknologian käyttö voi lisätä stressioireita, kuten uupumusta, ahdistusta ja fyysisiä oireita.
- Hyvän mielen resepti on **runsaasti liikkumista ja mahdollisimman vähän ruutuaikaa**.



Toiminnanohjaus ja tunnesäätely

- Toiminnanohjaus ja tunnesäätely **kehittyvät leikissä, vuorovaikutuksessa ja muissa tosimaailman kokemuksissa**. Älylaitteilla vietetty aika on pois näistä kokemuksista.
- Hyvä tunnesäätely tarkoittaa esimerkiksi sitä, ettei lapsi suutu hallitsemattomasti pienistä vastoinkäymisistä, osaa odottaa vuoroaan ja pystyy keskittymään myös tylsiin tehtäviin.
- Hyvä toiminnanohjaus näkyy esimerkiksi siinä, että lapsi muistaa ohjeet ja toimii niiden mukaan, siirtyy tehtävästä toiseen helposti eikä toimi hetken mielijohteesta.
- Onko lapsi **levoton, impulsiivinen ja turhautuu helposti**? Onko läksyihin **vaikea keskittyä** ja **jäävätkö tehtävät kesken**? Onko lapsen **vaikea noudattaa sääntöjä** ja **riitaantuuko** hän usein?
➔ Ruutuajan vähentäminen todennäköisesti auttaa.



Katkennut vuorovaikutus

- Lapsen perusturvallisuus muodostuu jo varhaislapsuudessa, kun vanhempi huomaa lapsen tarpeet ja reagoi niihin. Lapsi tarvitsee **vanhempiansa aikaa ja huomiota** aina myöhäisnuoruuteen asti.
- Jos ruudut ovat aina läsnä, perheen vuorovaikutus voi häiriintyä.
- Ruokailuissa ja muissa yhteisissä hetkissä **älylaitteet varastavat mahdollisuuksia jutella, kohdata ja kokea yhteyttä**.
- Kasvokkainen vuorovaikutus ja aito läsnäolo tukee empatian, kielen ja tunnetaitojen kehittymistä.
- Sosiaaliset taidot ovat myös taitoja, joita lapsen tulee harjoitella.



Riippuvuus



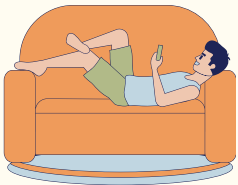
- Lapsen **aivot eivät ole vielä kehittyneet** siten, että hän pystyisi kontrolloimaan impulssejaan ja säätämään ruuduilla viettämäänsä aikaa, vaan **tarvitsee siihen apua**.
- Pelit, sosiaalinen media ja muut sisällöt on suunniteltu mahdollisimman koukuttaviksi.
- Lapset ovat erityisen alttiita koukuttumiselle palkkiohakuisuuden ja dopamiinista saatavan mielihyvän vuoksi.

Yksitoikkoinen arki

- Tekevätkö ruudut arjesta yksitoikkoista? Vievätkö ne lapselta mahdollisuuden monipuoliseen toimintaan ja itsensä toteuttamiseen?
- Älylaitteiden käyttö saattaa olla helppo tapa vältellä tylsyyttä tai vaikeita tunteita.
- Lapsi saattaisi nauttia monenlaisesta tekemisestä ja harrastuksista, mutta ei saa siihen tilaisuutta, jos tarjolla on aina älylaite. Lapsi tarvitsee mahdollisuuksia ja ohjausta myös muuhun **monipuoliseen tekemiseen**.



Arjen taidot eivät kehity



- Kokemusmaailman ja itsevarmuuden karttumiseksi on tärkeää päästä kokeilemaan erilaisia asioita esimerkiksi leikin kautta ja omatoimisella tekemisellä. Tämä vahvistaa myös aistitiedon käsittelyä.
- Jos lapselle ei anneta ikätasoisesti mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi kotitöihin, voi tulevaisuudessa vastuunkantaminen ja itsenäistyminen vaikeutua.



Liiallisen ruutuaajan tilalle on tärkeää tuoda asioita, jotka tukevat lapsen kehitystä ja hyvinvointia!

Ruutuajan rutiinit

Emme välttämättä tule ajatelleeksi, miten paljon ja millä tavoin käytämme ruutuja arjessa. Ensimmäinen askel on tiedostaa, millaista perheen ruutu-aika on ja miten se vaikuttaa arkeen. Oletko pohtinut seuraavia asioita?

Mihin kaikkeen aika kuluu?

- Vuorokausiympyrä on hyvä työkalu ajankäytön selvittämiseksi.
- Kirjatkaa näkyville, miten paljon aikaa kuluu eri asioihin. Oppaan lopusta löytyy malli ja ohjeet vuorokausiympyrän täyttämiseen.
- Kirjatkaa tarkka ruutu-aikanne käyttämällä hyödyksi kännykän ruutuajan seurantaa.



Miten itse käytät älylaitteita?

- On tutkittu, että vanhemman ruutu-aika on yhteydessä lapsen kasvaneeseen ruutu-aikaan.
- Vanhempi on monessa asiassa lapselle roolimalli.
- Miten ja missä tilanteissa itse käytät älylaitteita?



Mitä asioita lapsi tekee älylaitteilla?

- Onko lapsen älylaitteen käyttö passiivista selailua tai pakonomaista tarkistelua?
- Katsooko lapsi nopeitempöisiä ja nopeasti vaihtuvia videoita?
- Lapselle hyväksi on **aktiivinen ruutu-aika** eli luovat, opettavaiset ja rauhalliset sisällöt.
- Aloita ruutuajan karsiminen niistä asioista, jotka heikentävät hyvinvointia.



Onko lapsella jatkuva ja helppo pääsy älylaitteille?

- Onko puhelimesta ruutuajan rajoitukset käytössä?
- Onko kotona televisio aina päällä?
- Onko kotona tarjolla muita vaihtoehtoja tekemiselle, kuten leluja, kirjoja tai harrastusvälineitä?
- Miten lapselle voisi tehdä helpommaksi tehdä muita asioita kuin olla ruudulla?



Mihin vuorokauden aikoihin lapsi käyttää älylaitteita?

- Käyttääkö lapsi puhelinta heti ensimmäisenä aamulla herättyään?
- Käyttääkö lapsi puhelinta illalla juuri ennen nukkumaanmenoa?



Miten älylaitteiden käyttö vaikuttaa lapseen?

- Onko lapsi älylaitteen käytön jälkeen ärtynyt?
- Onko lapsi päivisin väsynyt?
- Onko läksyihin keskittyminen vaikeaa?
- Onko lapsen vaikea nukahtaa iltaisin?



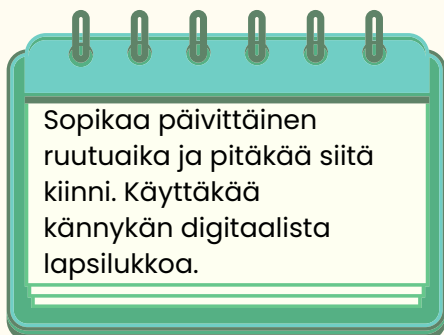
Miten vähentää ruutuaikaa?

Tiesitkö, että lapsen aivojen kehitys on vielä kesken, ja siksi lapsi ei osaa itse säädellä ruudulla viettämäänsä aikaa? Tähän tarvitaan vanhemman tukea, ohjausta ja yhteisiä sääntöjä.

Sopikaa yhdessä lapsen kanssa **säännöt ruutuajalle**. Kirjoittakaa ne ylös ja laittakaa näkyville. Kun säännöistä on keskusteltu lapsen kanssa ja hänellä on ne tiedossa, hän **ymmärtää paremmin rajoituksia** ja mitä häneltä odotetaan. Jos lapsi asuu useammassa kodissa, pitäkää huolta, että **kaikki huoltajat** sitoutuvat yhteisiin pelisääntöihin.



Mikä olisi pienin mahdollinen asia ruutuajan vähentämiseksi, jota voisitte kokeilla? Pienikin muutos edistää hyvinvointia! Kokeilkaa yhtä asiaa viikon ajan. Minkälaisia muutoksia huomaat viikon jälkeen? Onko uusi toimintatapa muuttunut helpommaksi toistojen myötä? Alla ehdotuksia, joista voitte lähteä liikkeelle.



- Kännykkä laitetaan pois näkyvistä kun tehdään läksyjä.

Puhelin jätetään pois ruokailujen ajaksi.

Kännykkää ei käytetä tietyn kellonajan jälkeen. Tuokaa iltoihin muuta rauhoittavaa tekemistä, kuten kirjan lukeminen tai piirtäminen.

Vältätkää pitkäaikaista ruudulla oloa. Sopikaa, että ruudulla saa olla esim. 30 minuuttia, jonka jälkeen pieni tauko. Voitte käyttää ajastinta apuna.

Ruutuaikapankkiin voi ansaita lisää aikaa tekemällä muita asioita, kuten lukemalla kirjaa tai liikkumalla.

Kännykkää ei oteta mukaan vessaan.



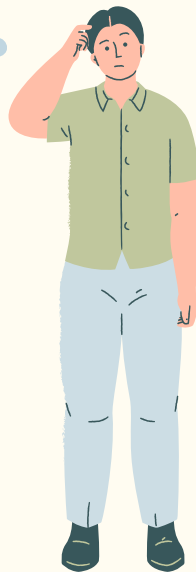
Uutta toimintatapaa voi helpottaa, jos lapsi saa seurata haasteen toteutumista laittamalla tarran tai raksin jokaisen onnistuneen päivän kohdalle. Sopikaa etukäteen mieleinen palkinto jonka saatte, kun olette onnistuneet uudessa tavassa viikon ajan!

Vahva vanhempi

Ruutuajan rajoittaminen voi alkuun herättää lapsessa haastavia tunteita. Vanhemman tehtävä on auttaa lasta tunnesäätelytaitojen kehittämisessä.

Mitä jos ruutuajan loppumista seuraa kauhea raivari?

Vanhemman rooli voi toisinaan tuntua epäkiitolliselta, kun lapsen toimintaa täytyy rajoittaa hänen omaksi parhaakseen. Säännöt kannattaa sopia yhdessä ja kirjata näkyville, jotta uudenlainen toimintatapa ei tule yllätyksenä.



Pitääkö lapselle antaa periksi, jos hän huutaa, itkee tai uhkailee?

Lapsi kokee turvan tunnetta, kun voi vapaasti näyttää tunteensa ja luottaa, että vanhempi auttaa häntä selviämään tunnekuohuista.

Pettymysten kohtaaminen turvallisesti vanhemman kanssa auttaa lasta oppimaan tunteiden säätelyä.

Miten voit auttaa lasta?

Vaikka et anna periksi asiassa, jota lapsi vastustaa, voit virittäytyä empaattisesti hänen mielialaansa ja **auttaa nimeämään ja sietämään tunteita.**

Tunnesäätely on taito, joka vahvistuu harjoittelemalla!



Älylaitteen antaminen lapsen tyyntyttämiseksi on karhunpalvelus. Lapsi ei silloin opi säätelemään tunteitaan. Haastavissa tilanteissa **riittää, että vanhempi on läsnä ja auttaa lasta kohtaamaan vaikeat tunteet.**

Minkälaisia vahvuuksia ja voimavaroja sinulla on?

Vahvuudet ovat luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, joiden avulla navigoit arjessa ja selviät tiukoista tilanteista.

Voimavarat ovat niitä asioita ja ihmisiä, jotka sujuvoittavat arkea ja auttavat jaksamaan.

Voit lähestyä aihetta pohtimalla, mikä kaikki arjessa sujuu ja tekee tyytyväiseksi. Mieti viimeisin onnistuminen. Mikä sen sai aikaan?

Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen on tarpeellista, jotta voit käyttää niitä tietoisemmin hyödyksesi. Samalla on mahdollista huomata, mitkä asiat vaativat vielä kehittämistä.

Tunnistatko alla olevista listoista sinua ja elämäntilannettasi kuvaavat sanat? Voit myös keksiä omia tai kysyä joltain läheiseltä, millä sanoilla hän kuvailisi sinua.

Vahvuuksia

...lempeä-kekseliäs--myönteinen-rauhallinen-taitava-järkevä-toiveikas-ahkera-sitkeä-inhimillinen-luova-rakastava-anteeksiantava-aito-energinen-sopeutuva-organisoija-määrätietoinen-älykäs...

Voimavaroja

...koti-naapurit-puoliso-päiväkoti-lemmikki-työ-opettaja-koulu-lastenhoitaja-harrastus-ystävät-toimeentulo-ammattilaiset-lähipalvelut-leikkipuisto-musiikki-isovanhemmat-sukulaiset...

Joskus voimavaroja on liian vähän suhteessa haasteisiin. Silloin omat vahvuudetkaan eivät pääse kukoistamaan. Alleviivaa asiat joita tarvitsisit arkeesi lisää. Miten voisit saada niitä? Keneltä voit pyytää apua?



Oletko pohtinut arvoja?

Ihminen on onnellisimmillaan elässään arvojensa mukaista elämää.

Ensin on kuitenkin tunnistettava omat arvot.

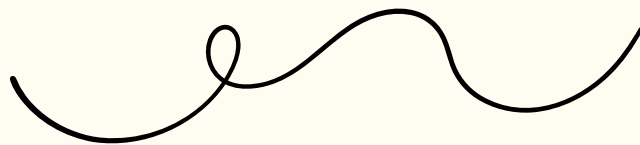
Mikä sinulle on tärkeää?

<input type="checkbox"/>	rakkaus	<input type="checkbox"/>	läsnäolo	<input type="checkbox"/>	koulutus
<input type="checkbox"/>	turvallisuus	<input type="checkbox"/>	tasa-arvo	<input type="checkbox"/>	avoimuus
<input type="checkbox"/>	läheisyys	<input type="checkbox"/>	terveys	<input type="checkbox"/>	liikunnallisuus
<input type="checkbox"/>	luottamus	<input type="checkbox"/>	perinteet	<input type="checkbox"/>	itsenäisyys
<input type="checkbox"/>	kunnioitus	<input type="checkbox"/>	perhe	<input type="checkbox"/>	luonto
<input type="checkbox"/>	koti	<input type="checkbox"/>	vapaus	<input type="checkbox"/>	rohkeus
<input type="checkbox"/>	kiitollisuus	<input type="checkbox"/>	anteeksianto	<input type="checkbox"/>	usko
<input type="checkbox"/>	sinnikkyys	<input type="checkbox"/>	perhe aika	<input type="checkbox"/>	elämykset
<input type="checkbox"/>	ilo	<input type="checkbox"/>	rehellisyys	<input type="checkbox"/>	yhteisöllisyys
<input type="checkbox"/>	tasapaino	<input type="checkbox"/>	oma aika	<input type="checkbox"/>	luovuus

Arvot voivat olla mitä tahansa asioita, jotka koet merkityksellisiksi ja ensisijaisiksi. Ne ovat periaatteita, joiden pitäisi ohjata valintojasi. Voit rastittaa sinulle tärkeät arvot ja pohtia miten ne näkyvät sinun ja perheesi elämässä.

Jos arki ei tällä hetkellä heijasta omia arvoja, niin mikä olisi **pienin mahdollinen muutos**, jolla voisit aloittaa matkan kohti arvojesi mukaista elämää?

Mitä kivaa haluaisitte tehdä yhdessä?

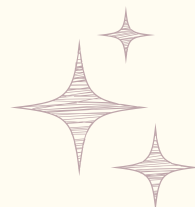


Kun ruutuaikaa vähentää, jää aikaa muulle tärkeälle tekemiselle. On myös helpompaa jättää älylaite sivuun, kun on muita houkuttelevia vaihtoehtoja.

Jos lapsi on tottunut olemaan paljon ruudulla, hän ei välttämättä itse keksi, mistä muusta tekemisestä voisi pitää. Kokeilemalla voitte löytää uusia asioita joista innostua. Kokeilemiselle kannattaa antaa aikaa ja toistoja, jotta innostus voi kasvaa ja vahvistua.



Minkälaisia haaveita sinulla on perheellenne ja minkälainen tekeminen auttaisi haaveen toteutumisessa? Seuraavalla sivulla on erilaisia ideoita, jotka voivat vahvistaa perheen välistä yhteyttä, antaa mahdollisuuksia lapselle toteuttaa itseään sekä luoda perheelle yhteisiä kivoja muistoja.



Kodin ulkopuoliset kohteet

Kirjasto, uimahalli, leikkipaikat, kaverien tai sukulaisten luona kyläily, jäätelökioski. Mitä muita paikkoja teidän kodin läheltä löytyy? Tiesitkö, että monet tahot järjestävät ilmaista ohjelmaa lapsiperheille?

Kiva tekeminen kotona

Lauta- ja palapelit, piirtäminen, kirjojen lukeminen, askartelu. Kirjastosta voi lainata monia harrastusvälineitä ja pelejä.

Leikkiminen

Moniin leikkeihin ei tarvita erityisiä välineitä. Minkälaisen seikkailun voi keksiä kirjoittamalla vihjeitä ja arvoituksia paperille, entä minkälaisen seikkailun lapsi suunnittelee aikuiselle? Mitä tapahtuu, kun lattia on laavaa? Miten lapsen suosikkipeli ja sen maailma muuntautuu yhteiseksi leikiksi?

Kodin askareet

Minkä kotityön tai osan siitä voisit opettaa lapselle? Vastuun ja positiivisen palautteen saaminen voi vahvistaa lapsen ja vanhemman yhteyttä, antaa onnistumisen kokemuksia ja opettaa tärkeitä arjen taitoja.

Leipominen ja kokkailu

Mitä ruokaa lapsi haluaisi tehdä? Annaa lapsen osallistua taitojensa mukaan. Sotku ei haittaa!

Omat ideat

Mitä muita ideoita teille tulee mieleen? Keskustelkaa yhdessä. Voitte kirjoittaa listan, johon keräätte kaikkein kiinnostavimmat puuhut, ja laittaa sen näkyville jääkaapin oveen. Kun kaipaatte muuta tekemistä, listalta voi katsoa ideoita.

Jumppa ja liikunta

Innostuuko lapsi yhteiseen kisailuun: Kuka heittää lumipallon pisimmälle? Anna lapsen suunnitella koko perheelle esterata: kuka suorittaa sen nopeiten? Lähtekää yhdessä kävelylle, pyöräilemään tai pelaamaan ulkopelejä.

Perheen yhteinen retki

Voitte aloittaa kotipihalta tai lähileikkipuistosta. Eväät voivat tehdä retkestä erityisen!

Lapsen mielenkiinnon kohteet

Kiinnostaisiko lasta kokeilla jonkin soittimen soittamista tai käsitöiden tekemistä? Kirjastosta voi lainata monia välineitä.

Vuodenajat

Nauttikaa eri vuodenaikoihin liittyvästä tekemisestä. Kesällä uiminen, syksyllä metsäretket, talvella lumileikit, keväällä pyöräily. Nauttikaa ulkoilusta kaikilla aisteilla.

Perheen yhteinen ruutu-aika

Käyttäkää ruutu-aikaa perheen yhteisiin hetkiin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Minkä elokuvan haluaisitte katsoa yhdessä? Mitä ajatuksia elokuva herätti? Jokainen saa vuorollaan kertoa. Mitä tietokonepelejä voitte pelata yhdessä? Entä tiedätkö, mitä lapsi tykkää älylaitteilla tehdä? Kuuntele kiinnostuneena!

Lopuksi

Ruutuajan vähentäminen voi herättää monenlaisia tunteita. Voit aloittaa ottamalla sen kokoisen askeleen, joka on teille mahdollinen. Jo omien ajatusten tarkastelu tai asiasta keskustelu on merkittävä askel. Jokainen pienikin teko vie kohti pysyvämpää muutosta. Kiitä itseäsi oppaan lukemisesta ja jokaisesta pienestäkin edistysaskeleesta!



Haluatko lisää tietoa oppaan teemoista?

Katso esimerkiksi

aivoteka.fi

aivoliitto.fi

mll.fi

neuvokasperhe.fi

terveyskylä.fi

mielenterveystalo.fi

[@hus.lastenpsykiatria](https://twitter.com/hus.lastenpsykiatria)

[@digiwellbeing_oy](https://twitter.com/digiwellbeing_oy)

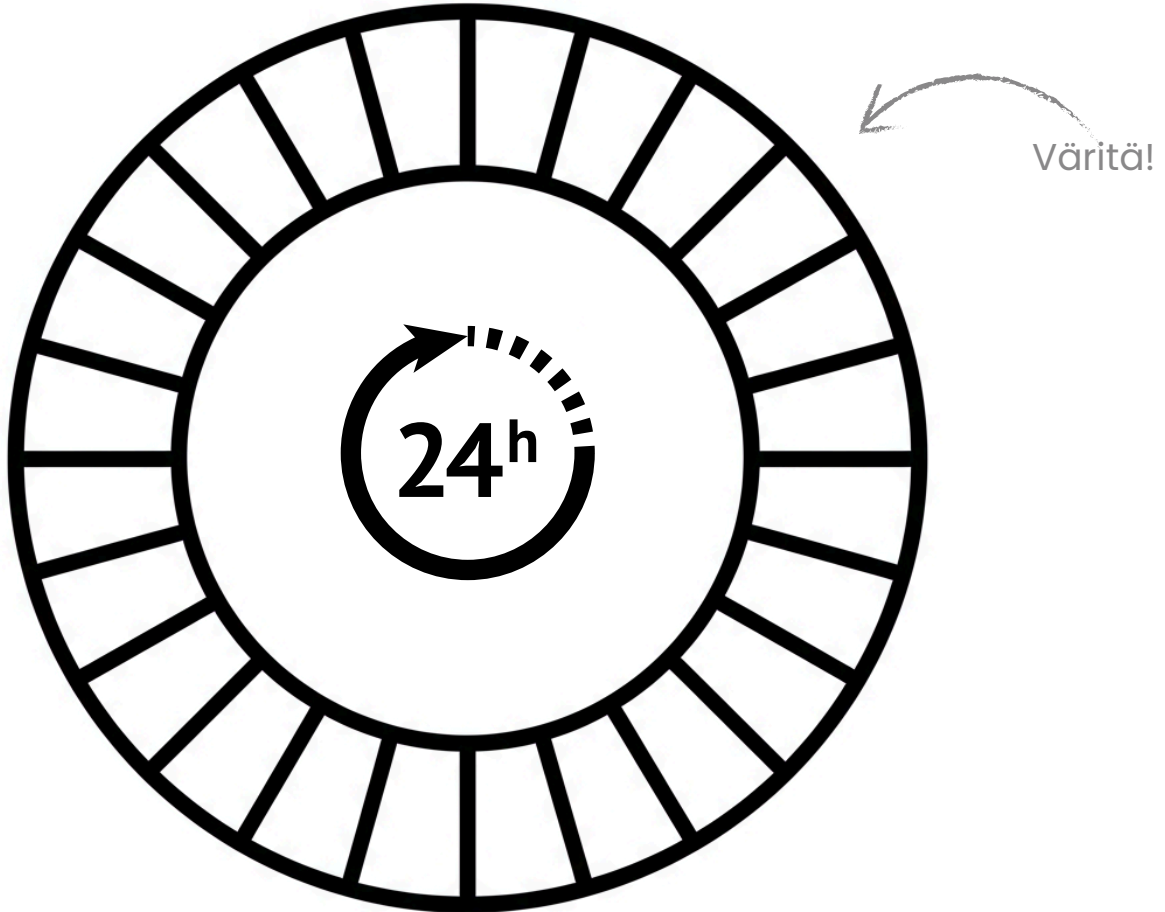
Vuorokausiympyrä

Vuorokausiympyrä havainnollistaa, mihin aika kuluu.

Jokainen perheenjäsen voi värittää oman ympyrän tai se voidaan täyttää yhdessä koko perheen ajankäytön näkökulmasta esimerkiksi vapaapäivien osalta.

Alla oleva vuorokausiympyrä on tehty tekoälyllä.

Vuorokausiympyrän voi myös piirtää itse ja tehdä siitä oman näköisen.



Yksi ympyrän palkki vastaa yhtä tuntia vuorokaudesta.

Valitse toiminnoille värit ja merkitse ne vieressä oleviin ruutuihin. Väritä vuorokausiympyrästä niin monta palkkia, kuin toimintoon kuluu aikaa.

Esimerkki: nukkuminen 8h → väritä ympyrästä 8 palkkia valitsemallasi värillä.

uni

koulu/työ

perhe/kaveriaika

ulkoilu/leikki

läksyt/kotityöt

Merkitse
käyttämäsi väri

liikkuminen

ruokailut

ruutuaika

Lähteet

Adachi, Masaki & Takahashi, Michio & Shinkawa, Hiroki & Mori, Hiroyuki & Nishimura, Tomoko & Nakamura, Kazuhiko 2022. Longitudinal association between smartphone ownership and depression among schoolchildren under COVID-19 pandemic. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2022) 57:239–243.

Haapala, Eero & Leppänen, Marja & Kosola, Silja & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kraav, Siiri-Liisi & Jussila, Juuso & Tolmunen, Tommi & Lubans, David & Eloranta, Aino-Maija & Schwab, Ursula & Lakka, Timo 2025. Childhood Lifestyle Behaviors and Mental Health Symptoms in Adolescence. *JAMA Network Open* 2025;8(2):e2460012.

Hale, Lauren & Guan, Stanford 2015. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews* 21. 50–58.

Huotilainen, Minna 2025. ADT yleistyy ja tutkimusta digiajan haasteista kaivattaisiin. Kustannus Oy Duodecim. Verkkouutinen. Julkaistu 4.3.2025. <<https://www.terveyskirjasto.fi/uutiset/uux29115>>. Viitattu 12.7.2025.

Kosola, Silja & Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. 1. painos. Duodecim: Helsinki.

Kosola, Silja & Sajaniemi, Nina. Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle. <https://www.aivoliitto.fi/kansallinenavoterveysohjelma/ikaryhmat/lasten-ja-nuorten-avoterveys/kansallisesuosituksset/> Viitattu 06/2025

Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki 2008. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.–8.painos. WSOY: Helsinki.

Nurmi, Jan-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä

Oksanen, Jukka 2014. Motivointi työvälteenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mineshita, Yui & Kim, Hyeon-Ki & Chijiki, Hanako & Nanba, Takuya & Shinto, Takae & Furuhashi, Shota & Oneda, Satoshi & Kuwahara, Mai & Suwama Anzu & Shibata, Shigenobu 2021. Screen time duration and timing: effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. *BMC Public Health* 21 (422).

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Tuuma-kustannus: Jyväskylä.

Qi, Jingbo & Yan, Yujie & Yin, Hui 2023. Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy* 2023 Apr 19;8(1):12.

Sapien Labs 2023. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes. The Global Mind Projection raportti. 15.5.2023. <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/05/Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf>

Schoeppe, Stephanie & Rebar, Amanda L. & Short, Camille E. & Alley, Stephanie & Van Lippevelde, Wendy & Vandelanotte, Corneel 2016. How is adults' screen time behaviour influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study. BMC Public Health 16 (201).

Sigmundová, Dagmar & Badura, Petr & Sigmund, Erik & Bucksch, Jens 2018. Weekday-weekend variations in mother-/father-child physical activity and screen time relationship: A cross-sectional study in a random sample of Czech families with 5- to 12-year-old children. European Journal of Sport Science 18 (8). 1158-1167.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY. 269-271.

Teko - terve koululainen. Liikunnan määrä. Liikkuminen. Alakoulu. Verkkosivu. <<https://tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-maara/>>. Viitattu 17.3.2025.

Teko - terve koululainen. Ateriarytmi. Ravinto. Alakoulu. Verkkosivu. <<https://tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/ateriarytmi/>>. Viitattu 17.3.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Koululaisen uni 6-12 vuoden iässä. Verkkosivu. Päivitetty 7.12.2023. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>>. Viitattu 10.3.2025.

Tevanlinna, Anu 2020. Hyvinvointia mielelläsi: Arvoista suunta elämäntapamuutokseen. Jyväskylä: Atena. 55-61.

Twenge, Jean M. & Campbell W. Keith 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Prev Med Rep. 2018 Oct 18;12:271-283.

Ye, Winnie & Brown, Ted & Yu, Mong-Lin 2023. The impact of different types of screen time on school-aged children's quality of life and participation. British Journal of Occupational Therapy 86 (1). 62-75.

Tämä opas on toteutettu käyttämällä verkkotyökalu Canvaa. Kaikki oppaan kuvat ja elementit ovat peräisin Canvan ilmaisesta kuvapankista. Tämä opas on vapaasti tulostettavissa ja kopioitavissa ei-kaupallisiin tarkoituksiin.