



Lasten  
digitaalinen  
arki – uudet  
kansalliset  
suositukset  
käyttöön

Skooppi kevättapahtuma

**Turvallinen  
oppimisympäristö**

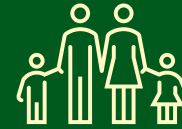
**Päivi Lindberg**  
johtava asiantuntija

Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

27.3.2026



# Digitaalisuus lasten ja nuorten elämässä



## Ilmiöitä ja kulttuuria



Pelien  
monipuolinen  
maailma

Vuoro-  
vaikutus,  
Viestintä ja  
yhteys

Tietoa,  
uutisia,  
markki-  
nointia

SOME



Lasten ohjelmat  
Suoratoisto-  
palvelut,  
Musiikkipalvelut,  
Äänikirjat

Videot,  
tubettajat



27.3.2026

# Digitaalisuus lasten ja nuorten elämässä

- Netinkäyttö, sovellusten hallinta ja medialukutaito ovat nykypäivän kansalaistaitoja. Digitaalinen media on osa lasten ja nuorten arkea.
- Digitaaliset laitteet ovat lapsille ja nuorille välineitä, joiden kautta he voivat oppia, leikkiä, olla yhteydessä muihin ja rakentaa käsitystä maailmasta.
- Lapsen suhde digitaalisten laitteiden käyttöön rakentuu yhdessä aikuisen kanssa.
  - Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta ymmärtämään digitaalisia sisältöjä ja ympäristöjä,
  - tukea lapsen itsesäätelyn kehittymistä,
  - huolehtia siitä, että lapsen arjessa toteutuu hyvinvoinnin kannalta keskeisiä asioita: **riittävä uni, leikki, liikkuminen ja vuorovaikutus ikätovereiden ja läheisten kanssa.**



# Miksi digilaitteiden käyttöön tarvitaan suosituksia?



27.3.2026



# Liiallinen netinkäyttö yleistyy

- Liiallinen netinkäyttö yli kaksinkertaistui lukiossa opiskelevilla tytöillä 2017–2023 (Kouluterveyskysely).
- Yläkoulussa tyttöjen liiallinen netinkäyttö lähes kaksinkertaistui.
- Liiallinen netinkäyttö on yhteydessä vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen sekä opiskelun ja oppimisen vaikeuksiin.
- Selvä yhteys mielenterveyden ongelmiin, kuten ahdistus- ja masennusoireiluun.
- Tyttöjen ja nuorten naisten ongelmallinen somen käyttö yleisempää kuin poikien (vs. esim. ongelmallinen verkkopelaaminen yleisempää pojilla ja nuorilla miehillä).
- BSMAS-mittariin perustuva arvio someriippuvuus-kriteerien täyttymisestä
  - nuoret aikuiset 9.8 % (Hylkilä et al., 2023)
  - 16-vuotiaat tytöt 16 % (Kosola et al. 2024)



# Digipelaaminen

- Digipeliriippuvuuden esiintyvyys kansainvälisesti 3,05 %
- Miehet pelaavat naisia enemmän (ka. 10,7 h/vko vs. 5,7 h/vko).  
Kaikista eniten pelaavat pojat ja nuoret miehet (Pelaajabarometri 2022).
- Myös digipelaamisen ongelmat yleisimpiä nuorten miesten keskuudessa.
- 16-vuotiaista pojista 28 % ja tytöistä 4 % kokee itse pelaavansa liikaa digipelejä (ESPAD)
- Ongelmallisen digipelaamisen esiintyvyys Suomessa n. 10 % (GAS; POGQ).



# Tutkimuksista poimittua 1/4

- Viisi keskeistä digitaalisen median käytön hyötyä nuorille (Haddock et al., 2022)
  - Kognitiivisten taitojen vahvistuminen (esim. ongelmanratkaisu, tarkkaavuus)
  - Myönteiset vaikutukset aivojen kehitykseen
  - Sosiaalisten taitojen ja yhteyksien vahvistuminen, (esim. Tubedu-hanke)
  - Emotionaalinen tuki ja sosio-emotionaalinen kehitys
  - Oppimisen ja oppimismotivaation lisääntyminen
  - Kirjallisuuskatsaus vuosilta 2012–2022
    - 131 löydettyä artikkelia, 53 empiiristä tutkimusta
    - Tarkastelun kohteena aivojen, kognitiivinen ja sosio-emotionaalinen kehitys
    - Aineisto sisälsi tutkimuksia internetin, sosiaalisen median ja videopelien käytöstä

# Tutkimuksista poimittua 2/4

- Mitä enemmän lapsi tai nuori käyttää älypuhelinta tai sosiaalista mediaa viihteellisiin tarkoituksiin – kuten sisällön selailuun – sitä todennäköisemmin hänen koulumenestyksensä kärsii.
- Erityisesti sosiaalisen median, somen, ongelmakäyttö näyttää olevan yhteydessä heikompaan koulumenestykseen.

*”Katsauksen perusteella vaikuttaa siltä, että älylaitteiden ja sosiaalisen median viihdekäyttö, erityisesti ongelmallinen viihdekäyttö, on yhteydessä heikompaan koulumenestykseen – tai on ainakin sen kannalta riski” -*

SchoolWell –hanke  
Kirsi Pyhältö



# Tutkimuksista poimittua 3/4

## Digilaitteiden käytön aloitusikä ja hyvinvointi

- Mitä aikaisemmin aloitetaan, sitä suurempi riski ongelmille myöhemmin
  - Laaja tutkimus (55 maata, n = 384 591): Myöhäisempi aloitusikä → harvempi säännöllinen käyttö 15-vuotiaana.
  - Myöhäinen aloitusikä vähentää runsaan tai ongelmallisen käytön riskiä nuoruudessa.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666535225000151?via%3DiHub#sec4>
  - Tutkimus 2023 (n = 27 969): Parempi mielenterveys niillä, jotka aloittivat älylaitteiden käytön myöhemmin lapsuudessa.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666535225000151?via%3DiHub#abs0010>

# Tutkimuksista poimittua 4/4

- Tärkeää tunnistaa somen käytön ”at-risk” –ryhmä, joilla on joitakin pakonomaisen sosiaalisen median käytön piirteitä (n.33% nuorista kuuluu tähän ryhmään) → miten voidaan ennaltaehkäistä PSMU?
- Sillä on merkitystä, kenen kanssa lapsi tai nuori pitää verkossa yhteyttä → some lisää terveyden eriarvoistumista
- Erityisen haitallista on, jos lapsella tai nuorella ei ole reaali maailman sosiaalisia verkostoja → on yhteydessä haitalliseen somen käyttöön ja altistaa somen vaaroille

WHO-Koululaistutkimuksen tutkimustuloksia  
Nelli Lyyra & HBSC-Finland tiimi

[Valeuutisia, häirintää ja ulkonäköpaineita – ongelmat sosiaalisessa mediassa ovat osa koululaisen arkea | Jyväskylän yliopisto](#)



# Digin käyttö ja sen haasteet

- Käyttömäärät ja ruutuaika eivät yksin määritä ongelmaa
- Oleellista on mitä ruutujen äärellä tehdään, millä motiiveilla laitteita käytetään ja miten käyttö suhteutuu muuhun elämään.
- Netissä lapsi voi kohdata sisältöjä ja tilanteita, joita hän ei vielä kykene itse ymmärtämään, hallitsemaan tai arvioimaan.
  - Ei ole vain yhtä sosiaalista mediaa: jokaisella on oma yksilöllinen somemaailmansa.
- Käyttö voi muuttua ongelmalliseksi kun:
  - Vie runsaasti aikaa muilta tärkeiltä asioilta,
  - käytön rajoittaminen on hankalaa,
  - käyttöä jatketaan haitoista huolimatta.
  - Tällöin voidaan puhua riippuvuuden kaltaisista oireista ”Koukuttumisesta”.
  - Liiallinen digilaitteiden käyttö on yhteydessä vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen sekä opiskelun ja oppimisen vaikeuksiin, sekä mielenterveyden ongelmiin kuten ahdistus- ja masennusoireiluun.



# Suojaavia tekijöitä

- Riittävä uni
- Riittävä liikunta
- Luotettava suhde vanhempiin



27.3.2026





# Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0-13 -vuotiaille

Tasapainoa etsimässä



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSSTYRELSEN



# Suositusluonnoksen valmistelun tausta

- THL ja OPH Pääjohtajien tiedote 11/2024 >> verkoston käynnistys
  - 130 tahoja, noin 170 jäsentä
- Verkoston työpajat keväällä 2025
- Kansainvälisten suositusten tarkastelu
- Suomessa laadittujen suositusten tarkastelu
- Lapsenoikeuksien sopimus
- Tutkimustieto, asiantuntijatyö

Suosituksset lapsille 0-13 vuotta valmisteltiin vuonna 2025 ja julkaistiin 22.1.2026

Suosituksset 14-18 vuotta valmistellaan vuonna 2026, julkaistaan keväällä 2027



# Kansainväliset suositukset

- Korostavat tasapainoista digitaalisuutta, laadukasta sisältöä, iänmukaisia rajoituksia, lapsen oikeutta osallistua turvalliseen ja kehittävään digitaaliseen maailmaan
- Huomiota tulisi kiinnittää paitsi haittojen ehkäisyyn myös hyvän internetinkäytön tukemiseen sekä positiivisten verkkosuhteiden ja merkityksellisten kokemusten edistämiseen, jotka vahvistavat nuorten hyvinvointia
- Ns. ruutuaikaa suuremman haasteen muodostavat sisällöt (SOME), joiden hallinta ja kontrollointi on huomattavasti vaikeampaa.
- Lisää julkaisussa: [Sosiaalinen media ja digitaalinen arki – Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä](#)



# Suosituksien lausuntokierros ja vanhempien kuuleminen 9.-29.10.2025

- 93 lausuntoa [Lausuntopalvelussa](#)
- Lapsiperhekyselyssä vanhemmille suomenkielisiä vastauksia 5392 ja ruotsinkielisiä 673
  - Lausuntojen ja Lapsiperhekyselyn tulokset yhdensuuntaisia: suositukset nähtiin tarpeellisina sekä niiden näkökulmat oikeansuuntaisina (keskiarvo kaikissa kohdissa 4-5/5)
- Lapsia kuultiin Digiraadeissa sekä Skidi-dialogeissa
- Lausuntokierroksen palautetta hyödynnettiin suositusten jatkovalmistelussa.

# Suosituksien ydinviestit 1/2

- Tavoitteena on edistää 0–13-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista, tarjota tukea vanhemmille digitaalisten laitteiden käytön rajaamiseksi ja lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi.
- **Keskeistä arjen tasapaino:** Lapsi tarvitsee tukea kehitykselleen ja hyötyy kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta, leikistä, liikkumisesta, ulkoilusta, säännöllisestä ruoasta ja riittävästä unesta. Jotta näille jää riittävästi aikaa, aikuisen tulee seurata ja rajoittaa ruudulla oloa.

# Suosituksien ydinviestit 2/2

- Kun digitaalisten laitteiden käyttö on hallittua ja sisältö ikätasoon sopivaa, on digitaalisuus myönteinen, hyödyllinen ja hauska osa lasten ja nuorten arkea.
- Suosituksilla haetaan käyttäytymisen muutosta pitkällä aikavälillä. Oman älypuhelimien hankintaa kannattaa viivästyttää, kunnes laitteen käytölle on todellinen tarve. Jos laite on jo ehditty hankkia, kannattaa keskittyä siihen, miten lapsi laitetta käyttää ja asettaa käytölle sopivia rajoituksia.

# Suositusluonnoksen rakenne

- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0-5 –vuotiaille
  - 0-2 –vuotiaat
  - 2-5 -vuotiaat
- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6-13 –vuotiaille
  - Lapsen oman puhelimen hankinta
  - Sopiva digitaalisten laitteiden käyttö
  - Sisällön rajoitukset
- Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi
  - Vanhemman vastuulla on
  - Vanhempi, otathan nämä huomioon

# Hyvinvointikokonaisuus | 0–2-vuotiaat



Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



**Ravinto:** 5 ateriaa päivässä

**Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet:** Vapaa leikki ja yhteinen tekeminen vanhemman kanssa tukee kehitystä. Tärkeää emotionaalinen turva, vanhemman läsnäolo ja yhteinen vuorovaikutus.

**Ruutuaika:** ei ruutuaikaa ennen 2 vuotta

**Liikunta:** min. 3 h/vrk (leikki, konttaus, kävely, kiipeily)

**Uni:**  
0–1-vuotiaat yht. 14–17 h  
1–2-vuotiaat yht. 10–13 h

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# Hyvinvointikokonaisuus | 3–5-vuotiaat



Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



● Ravinto: 5 aterialla päivässä

□ Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet: Päivittäistä omaehtoista leikkiä, luontoliikkumista ja perheen yhteistä aikaa. Leikin ja vertaissuhteiden harjoittelu tärkeää; perheet ja kaverit muodostavat turvaverkon

□ Ruutuaika max. 1 h/pv osana muuta vapaa-aikaa

■ Liikunta: 3 h/vrk

Uni: 10–13 h/vrk

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# Hyvinvointikokonaisuus | 6–13-vuotiaat



Lapsi tarvitsee päivittäin kasvokkaista vuorovaikutusta, leikkiä, lukemista, liikkumista, ulkoilua, säännöllistä ruokailua ja riittävästi unta



● Ravinto: 4–5 ateriaa päivässä

□ Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet: Vapaa leikki, ulkoilu, harrastukset, ja sosiaalinen yhdessäolo tärkeitä

□ Ruutuaika max. 1–2 h/pv osana muuta vapaa-aikaa

■ Liikunta: Vähintään 60 min reipasta liikuntaa/vrk. Lisäksi muuta liikuntaa 2–3 krt/viikossa

Uni: 9–11 h/vrk

**Huom.** Vuorokauden- ja kellonaikojen mukainen rytmi on suuntaa antavaa

# Kansainväliset opit meille

- Suosituksilla voidaan vaikuttaa positiiviseen kehitykseen vain, jos niiden avulla päästään muuttamaan toimintakulttuuria joka tasolla.
- Oleellista on pitkän aikavälin strateginen digihyvinvoinnin kehittäminen.
- Paras tulos saadaan, kun hallinnonalat, yritykset ja järjestöt sekä perheet toimivat yhdessä.
- Tarvitaan kokonaisvaltainen lähestymistapa: koulu sekä vapaa-aika



## YKSIÖ

- **Tuki vanhemmille:** tietoa, esimerkkejä, kannustusta
- **Osallisuus:** lapset ja nuoret mukaan päätöksiin
- **Yksilöllisyys:** nuorten ja perheiden moninaisuuden huomiointi



## YHTEISÖ

- **Osaamisen vahvistaminen:** lapset, vanhemmat, ammattilaiset
- **Yhteiset pelisäännöt ja toimintakulttuuri:** perhe, koulu ja yhteisön eri toimijat yhdessä



## YHTEISKUNTA

- **Strateginen työ:** poliittinen ja yhteiskunnallinen sitoutuminen
- **Sisältöjen hallinta ja lainsäädännöllinen sääntely:** viranomaisen ja yritysten yhteistyö
- **Koordinointi ja resurssit:** kansallinen ohjaus, arviointi ja tuki

# Visio

- Lasten ja nuorten elämä on tasapainoista ja turvallista.
- Digitaalisuus on tasapainossa muun elämän kanssa.
- Hyvinvointi, oppiminen, osallisuus ja vastuullisuus vahvistuvat aikuisten ja yhteiskunnallisten toimijoiden tukemana.



27.3.2026





THL:n ja Opetushallituksen yhteisenä työnä laaditut *digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0-13 -vuotiaille* julkaistiin 22.1.2026 [thl.fi](https://thl.fi)

Suosituksia 13-18 -vuotiaille laaditaan tämän vuoden aikana  
THL ja OPH yhteistyönä – yhdessä nuorten kanssa

[linkedin.com/company/finnish-institute-for-health-and-welfare/](https://www.linkedin.com/company/finnish-institute-for-health-and-welfare/)

[linkedin.com/company/opetushallitus/](https://www.linkedin.com/company/opetushallitus/)