

Kansalliset suositukset

Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja huoltajien älypuhelimien käytölle

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisten on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
- Pienten lasten kiukkua rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelinia.
- Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapsilleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.
- Älypuhelimien hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15–16-vuoden ikään.
- Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2–3 tuntia päivässä.
- Myös älypuhelimien toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.
- Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimeen.
- Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

Suosittelun laatijat

Nina Sajaniemi

neuropsykologi
kasvatustieteen professori

Silja Kosola

yleislääketieteen erikoislääkäri
nuorisolääketieteen dosentti,
Helsingin yliopisto
tutkimusjohtaja,
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Yhteistyössä

Lappeenrannan kaupunki

yhdessä vanhempainyhdistysten,
lasten ja nuorten kanssa

Kansallinen aivoterveysohjelma

Markku Holmi, Tarja Keltto

Suosituksia perustavat tutkimusnäytöt. Lue lisää:
kansallinennaivoterveysohjelma.fi