

## Media:

kirjat, televisio-ohjelmat, elokuvat,  
digitaaliset pelit, lehdet, musiikki

## Ruutuaika:

aika, minkä lapsi viettää televisio-ohjelmien,  
elokuvien, tietokoneen, tabletin ja/tai  
älypuhelimien digitaalisten pelien parissa



### AIKUISEN MALLI

Lapsi seuraa, miten käytät älylaitteita ja mediaa. Osoita käytökselläsi, että televisio, tietokone ja kännykkä ovat vain pieni osa arkea. Aikaa jää myös perheen yhdessäololle, liikunnalle ja riittäväälle nukkumiselle.

### LAADUKKAASTI YHDESSÄ

Tee median käytöstä mukava yhdessäolon hetki. Samalla voit opastaa lasta valitsemaan turvallisia ja ikätasoa vastaavia ohjelmia ja pelejä. Laadukkaista, oman äidinkielen mukaisista mediasisällöistä lapsi saa hyvää mieltä ja tilaisuuksia oppia uusia asioita. Huolehdi siitä, että lapsi ei pääse katsomaan ikätasolleen sopimattomia sisältöjä isompien sisarusten pelatessa. Sopimaton media (esim. väkivaltaviihde) voi vääristää lapsen käsitystä todellisuudesta tai aiheuttaa pelkotiloja.

## VINKKEJÄ

Tietoa pienille lapselle soveltuvista ohjelmista ja peleistä löytyy mm. viihdevientiöt.com- ja terapiapsi.fi-sivustoilta.

Ohjeita älylaitteiden turva-asetuksista ja lapsilukoista osoitteessa:  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/03/digitreenit-nain-teet-lapsesi-alypuhelimen-kaytosta-turvallisempaa>

Pelijaan hallintaan esim. Outloud Ajastin, ([www.outloud.fi](http://www.outloud.fi)).

## SOPIVA RUUTUAIKA

Suhteuta ruudun ääressä vietettävä aika lapsen ikään. Vauva- ja taaperokäisille ei suositella television katselua, koska ruudussa näkyvä välke ja vilinä voi olla haitallista pienille kehittyville aivoille ja aiheuttaa myöhemmässä iässä keskittymisvaikeuksia. Älä siis pidä kotona televisiota koko ajan auki. Yleisenä ohjeena on esitetty, että 2-5 -vuotiaat lapset saisivat katsoa korkeatasoisia lastenohjelmia tai pelata laadukkaita digitaalisia pelejä korkeintaan tunnin päivässä. Mitä varhaisemmin lapsen kanssa sovitaan ohjelmien katsomisen ja pelaamisen säännöt, sitä helpompaa niiden noudattaminen on lapsen kasvaessa. Kuusivuotiaan ja tätä vanhemman lapsen kanssa voit tehdä ruutuaika-sopimuksen, jossa yhdessä määrittelette esim. televisionkatselu- tai peliajan. Älylaitteelle voidaan myös asentaa lapsilukkoja, esto-ohjelmia ja ajastimia. Jos lapsellasi esiintyy ärtyneisyyttä, väsymystä, keskittymiskyvyttömyyttä, univaikeuksia ja niska- tai hartiasärkyjä, on syytä tarkistaa ruutuajan määrä.

## HYÖDYT JA HAITAT

Vastuullisesti ja yhdessä aikuisen kanssa käytettynä digitaalinen media auttaa syventämään ja laajentamaan lapsen oppimista ja toiminnallisia taitoja. Digitaalisissa ympäristöissä toimiminen valmentaa lasta myös tulevaisuuteen, jossa opiskelu ja työskentely tapahtuvat enenevässä määrin erilaisissa verkkoympäristöissä. Muistathan tarjota lapselle päivittäin aitoja vuorovaikutus-tilanteita perinteisten lautapeliin, leluleikkien tai kirjojen katselun/lukemisen muodossa. Lapsen kieli ja mielikuvitus kehittyvät parhaiten ihmisten välisissä vuorovaikutus-tilanteissa. Liiallinen median käyttö voi tutkimusten mukaan kuitenkin hidastaa puheen kehitystä ja luovuutta sekä häiritä kognitiiviselle kehitykselle tärkeää unta. Kun tiedostat älylaitteiden hyödyt ja haitat, osaat tarjota niitä lapsellesi sopivalla tavalla.



## Lähteet ja lisätietoa:

American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Luettavissa osoitteessa:

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Inoue, S., Yorifuji T., Kato, T., Sanada, S., Doi, H. & Kawachi I. 2016. Children's Media Use and Self-Regulation Behavior: Longitudinal Associations in a Nationwide Japanese Study. *Maternal and Child Health Journal*, 20, 2084-2099.

Kahdeksan kysymystä lapsen mediakäytöstä. MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettavissa osoitteessa:

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/06183712/Kahdeksan-kysymyst%C3%A4-4-lapsen-mediank%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4.pdf>

Media alle 3-vuotiaan arjessa. MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettavissa osoitteessa:

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/06184009/Media-alle-3-vuotiaan-arjessa-opas.pdf>

Media mukana lapsen arjessa –infograafi. MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettavissa osoitteessa:

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/06184114/Media-mukana-lapsen-arjessa-infograafi.pdf>

Pelikasvattajan käsikirja. Luettavissa osoitteessa:

<http://www.pelikasvatus.fi/index.php/12-luettavaa/18-pelikasvattajan-kaesikirja>

Radesky, J. S., Schumacher, J. & Zuckerman, B. 2015. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*, 135, 1.

Tiede. Uutisointi 5.5.2017. Luettavissa osoitteessa:

<https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/alylaitteen-kaytto-hidastaa-pikkulapsen-puheen-kehitysta>

OYS FONIATRIAN POLIKLINIKKA

SISÄLTÖ  
TAITTO

ANNE SUVANTO  
MATTI PULJU



# Yhdessä ruudun äärellä

