

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

70/12.00.00.00/2026

Sivistys- ja vapaa-aikalautakunta 25.02.2026

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) sekä Opetushallitus ovat julkaisseet uudet kansalliset suositukset lasten digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytöstä. Suositusten tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista sekä ehkäistä liiallisen ruutuaajan ja haitallisten sisältöjen aiheuttamia haittoja.

Suositukset on jaettu ikäryhmittäin, ja niiden keskeisiä linjauksia ovat:

- **Ruutuaika:** 0–2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa lainkaan. 2–5-vuotiaille ja 6–10-vuotiaille suositus on enintään tunti päivässä, ja 11–13-vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä.
- **Laitteet:** 6–13-vuotiaille ei suositella omaa älypuhelinia. Jos puhelin hankitaan, suositellaan mallia, jossa on vain rajalliset ominaisuudet, kuten puhelut ja viestit.
- **Sosiaalinen media:** Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita (esim. TikTok, WhatsApp, YouTube).
- **Hyvinvointi:** Ruutujen käyttö tulisi lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Suositukset on tarkoitettu vanhemmille tueksi, jotta kodeissa voidaan sopia laitteiden käytöstä. Koska digitaalisuus on osa lapsen kasvuympäristöä, on tärkeää, että koulu ja koti toimivat yhteistyössä lapsen tasapainoisen kehityksen turvaamiseksi.

Aikuisten läsnäolo, keskustelu ja esimerkki ovat avainasemassa lapsen digitaalisen hyvinvoinnin rakentumisessa. Suositusten jalkauttaminen koteihin vanhempainiltojen ja Wilma-viestinnän kautta tukee huoltajia heidän vastuullisessa tehtävässään asettaa rajat laitteiden käytölle.

Valmistelija ja esittelijä: sivistysjohtaja Matias Valoaho, puh. 040 105 1137, matias.valoaho@kitee.fi

Päätösehdotus

Sivistys- ja vapaa-aikalautakunta päättää:

1. Merkitä tiedoksi "Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille".
2. Kehottaa perusopetuksen yksiköitä ottamaan uudet suositukset esille lukuvuoden 2025–2026 ja 2026–2027 vanhempainilloissa.
3. Ohjeistaa kouluja lähettämään huoltajille informatiivisen Wilma-viestin, jossa avataan suositusten keskeiset sisällöt kotien kasvatustyön tueksi.
4. Ohjeistaa varhaiskasvatusta ottamaan suositukset esille vanhuksien - keskusteluissa ja erilaisissa yhteisissä tilaisuuksissa.

Päätös