

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

Hyvinvointi- ja sivistyslautakunta 31.03.2026 § 32
98/00.04.02/2026

Sivistysjohtaja: Lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön määrä ja ajankohdat ovat jo usean vuoden ajan herättäneet keskustelua kansainvälisesti ja valtakunnallisesti. Suomessa on monien muiden maiden tavoin tehty lainsäädäntötason määräyksiä perusopetuksen aikana tapahtuvaan digilaitteiden käyttöön. Lainsäädännössä annetaan mahdollisuus tarkentaa digilaitteiden käyttöön liittyviä ratkaisuja kuntakohtaisesti, ja Nurmeksessa on linjattu, että henkilökohtaisten laitteiden, erityisesti kännyköiden, käyttö on kielletty koulupäivien aikana.

Digitaalisten laitteiden käyttöä varten on laadittu THL:n ja opetushallituksen toimesta suositukset 0-13 vuotiaille digitaalisten laitteiden vapaa-ajankäyttöä varten.

Kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille. Suosituksilla tuetaan lasten tasapainoista elämää. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske läksyjen tekoa tai muita kouluun liittyviä tehtäviä, joista koulu ohjeistaa erikseen. Suosituksissa huomioidaan eri-ikäisten lasten kehitys ja tarpeet, kun heidän elämänpiirinsä laajenee ja itsenäisyytensä kasvaa. Suositukset annetaan 0–5-vuotiaille ja 6–13-vuotiaille. Lisäksi ne sisältävät tietoa lasten vanhemmille ja perheille sekä muille lasten elämässä mukana oleville aikuisille. Suositukset on tarkoitettu vanhemmille digitaalisten laitteiden käytöstä sopimisen tueksi. Lasten digitaalinen hyvinvointi ja turvallisuus edellyttää aikuisen läsnäoloa, esimerkiksi, keskustelua ja opastusta. On tärkeää, että kaikki aikuiset tukevat lapsia kasvamaan vastuullisiksi, huomaavaisiksi ja turvallisesti toimiviksi vertaisiksi digitaalisten laitteiden parissa. Suosituksissa digitaalisella laitteella ja ruudulla tarkoitetaan puhelinta, televisiota, tablettia, älykelloa, tietokonetta ja pelikonsolia.

Vapaa-ajankäyttöön liittyvät suositukset täydentävät tarkennettua lainsäädäntöä, mutta ne eivät liity millään tavalla koulun toimintaan. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhemmille, ja niissä annetaan yksityiskohtaisia ehdotuksia älylaitteiden käytöstä mm. laitteiden ominaisuuksien ja päivittäisten käyttöaikojen osalta. Esimerkiksi 6-10 -vuotiaille suositellaan ruutu-aikaa enintään yksi tunti päivässä ja 11-13 -vuotiaille enintään kaksi tuntia päivässä. 6-13 -vuotiaille ei suositella älypuhelinta, vaan puhelinta, jossa on rajalliset, esim. puheluihin ja viestien lähettämiseen ja vastaanottamiseen liittyvät ominaisuudet.

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajankäytön kansalliset suositukset 0-13 -vuotiaille ovat tämän pykälän oheismateriaalina.

Sivistysjohtaja: Hyvinvointi- ja sivistyslautakunta päättää merkitä digitaalisten laitteiden vapaa-ajankäytön kansalliset suositukset 0-13 -vuotiaille tiedoksi.

Hyvinvointi- ja sivistyslautakunta:

Merkittiin tiedoksi.