

Lapsen arki ja ruutuaika

Ruonalan koulu,
Kuraattori Niina Leinonen
ja opettaja Minna Kyyrö

12.3.2025



Mikä ruutu-aika?

- ▶ Ruutuajalla tarkoitetaan digitaalisten laitteiden ja sisältöjen parissa vietettyä aikaa.
- ▶ Digitaalisiin laitteisiin luetaan televisio, pelikonsolit, kännykät, tablet-laitteet ja muut tietokoneet.
- ▶ Digitaalisia sisältöjä ovat mm. elokuvat ja videot, nettisivustot, sosiaalisen median palvelut sekä mobiilisovellukset ja pelit.



14.3.2025

2

Miten tunnistaa liiallinen ruutuaika?

Tarkkaile näitä:

- ▶ Lapsi tulee pahalle päälle, levottomaksi tai ärtyisäksi
- ▶ Kun ei ole enää hauskaa ja mikään ei onnistu
- ▶ Lasta ei kiinnosta leikkiä (jatkuva ”tylsyys”)
- ▶ Lapsi ei jaksa keskittyä
- ▶ Lapsi ei anna toisille (peli)vuoroa
- ▶ Fyysiset oireet, kuten päänsärky

Mediankäyttöä on hyvä tauottaa ja palastella pieniin osiin päivän mittaan. Olisi tärkeää pitää taukoja ruutuajasta ja tehdä jotain ihan muuta.



14.3.2025

Miksi ja miten rajoittaa ruutuaikaa?

Lapsen päivään tulisi sisältyä:

riittävästi unta ja liikuntaa, säännöllisiä ruokailuja, kasvokkaisia kontakteja ja vuorovaikutushetkiä, perheen kanssa vietettyjä hetkiä, kavereita, ulkoilua ja uuden oppimista.

Hyvinvointia on, kun kaikki arjen asiat ovat tasapainossa keskenään. Silloin myös mediankäytölle löytyy oma aikansa.

Ruutuajan rajoittamisesta kannattaa sopia heti alussa, kun ensimmäinen digilaitte otetaan käyttöön, jolloin siitä tulee rutiininomainen käytötapa laitteelle.

- Koskaan ei ole silti liian myöhäistä asettaa rajoja!

Miksi ja miten rajoittaa ruutuaikaa?

- ▶ On hyvin tavallista käyttää ruutuaikaa neuvotteluvälineenä;
”saat pelata kun ensin...”, ”nyt jos et tottele, et saa pelata...”
Hallitseeko se silloin jo liikaa lapsen arkea? Voisiko palkkio olla joku yhteinen kiva tekeminen?
- ▶ Mitä isompi lapsi, sitä vaikeampaa on karsia ”saavutetuista eduista”.
- ▶ Runsaasti ruutuaikaa käyttävä lapsi todennäköisesti kapinoi rajoitustoimia vastaan, joskus hyvin rajustikin. Tämä vaatii vanhemmalta pitkäjänteisyyttä ja määrätietoisuutta sekä yhtenäisen linjan perheen aikuisten kesken.
- ▶ Lapsi ei mene rajoittamisesta rikki, päinvastoin sen tuomat hyvät vaikutukset tulevat kyllä ilmi ajan kanssa.
”Kun kaveritkin saa pelata”... ”ei kenenkään muun perheessä ole peliaikoja”...
- ▶ *”Kaikki muutkin saa!”*, vai saako sittenkään? Käykää avointa keskustelua muiden vanhempien kanssa! esim. perheen ja/tai yhteisön yhteinen sovittu ruuduton aika.

Ohjeita vanhemmille



Näytä itse esimerkkiä median käyttöön liittyvissä asioissa.

- ▶ Kysy lupa lapselta, jos laitat nettiin hänestä kuvia
- ▶ Älä roiku verkkopalveluissa tuntikausia unohtaen ulkoilun ja muun elämän
- ▶ Noudata ikärajoja peleissä, elokuvissa tai tv-ohjelmissa
- ▶ Kunnioita tekijänoikeuksia netin kuvien ja muun materiaalin suhteen. Opeta myös lapselle, että laittomasti kopioiminen ja väärän tiedon levittäminen toisista ihmisistä on rikos.
- ▶ Mieti miten itse käyttäydyt sosiaalisessa mediassa

- ▶ **Pysy ajan tasalla lapsesi mediaympäristöstä. Juttele ja tutustu palvelimiin yhdessä lapsesi kanssa.**
- ▶ **Vanhemmat velvollisuus on olla tietoinen lapsen puhelimenkäytöstä (sovellukset, keskustelualustat jne.)**

Luo aikuisena perheen omat mediapelisäännöt. Pidä niistä kiinni!

Ohjaa ja neuvo lasta näissä asioissa:

- ▶ asiallinen käyttäytyminen netissä
- ▶ menettelytavat, kun netissä tapahtuu jotain ikävää tai nettituttu pyytää puhelinnumeroa, tapaamista tms.
- ▶ oman itsensä suojele nettimaailmassa, esim. salasanat, henkilötiedot, kuvat jne.
- ▶ median parissa vietettävä aika ja sen seuranta
- ▶ yhteiset säännöt siihen, millaisia kuvia ja tietoja omasta perheestä ja muista ihmisistä saa laittaa nettiin
- ▶ toimintatavat, kun rekisteröidytään verkkopalveluihin ja maksullisiin nettipalveluihin ja kun ladataan mobiilisovelluksia
- ▶ tietoturva-asioissa



Vinkkejä...

- ▶ Mobiililaitteiden käytön yleistyttyä on kehitelty erilaisia hallinta- ja lapsilukkosovelluksia.
- ▶ Asetusvalikon Digitaalinen hyvinvointi ja lapsilukko –valinta (ruutuaika)
- ▶ Family link, Screen time, FamilyTime...
- ▶ Useimmissa pelikonsoleissa on nykyisin valmiit toiminnot ruutuaikarajojen asettamiselle (Xbox, Playstation, Nintendo Switch).





”Kun lapsi ei saa vanhempiensa huomiota, lapsi ärsyyntyy, mikä nostaa vanhempien stressiä. Stressaantunut on alttiimpi älypuhelimien pinnalliselle viihdykkeelle, mikä johtaa taas siihen, että lapsi ei saa huomiota.”



**Olkaa
aidosti
läsnä
toisillenne!**

