



**Tornio**

# ***Digihyvinvointi perhearjessa***

*Elina Lustig, Digikoordinaattori, Varhaiskasvatuksenopettaja*

26.3.2026

Tervetuloa Tornioon



# ***Digi Halthuun- hanke*** ***2024-2026***



Hankkeen tavoitteena vakiinnuttaa henkilöstölle monipuolisia digityötapoja sekä saada yhtenäisiä turvallisia digikäytäntöjä kodin ja varhaiskasvatuksen välille, ja näin tukea lasten digihyvinvointia.

Hankkeen arvot: Turvallisuus ja yhdessä oppiminen

Ruutuaiheen tärkeys ja digitaalinen osaaminen nykypäivänä

# ***THL:n ja OPH:n suositukset ruutuajoista 2026***

**0-2v** ei ollenkaan (pl. Videopuhelut, valokuvat perheen kesken, äänikirjat ja musiikki ilman ruudun katselua)

**2-5v** enintään tunti päivässä (Lisäksi musiikki, sadut ilman ruudun katselua, yhdessä aikuisen kanssa alkuun, lapsella sopivaa hyvinvointia tukevaa sisältöä)

**6-10v** -> Enintään tunti päivässä. Satunnaisesti pidempään; elokuvat, pelit kavereiden kanssa

**11-13v** -> Enintään kaksi tuntia päivässä. Satunnaisesti pidempään; elokuvat, pelit kaverien kanssa

*Ei sosiaalista mediaa alle 13v.*

*Digilaitteita ei tule käyttää lapsen rauhoittamiseen tai tynnyttämiseen*



# ***Kansalliset suositukset tukevat tasapainoista elämää***

Ruudun katsominen on suositeltavaa lopettaa vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Leikki, keskustelu ja ruokailu ilman ruutuja vahvistavat vuorovaikutusta ja tukevat lapsen kehitystä

**Sopivia sisältöjä ruutuajalle:**

Puhelut, videopuhelut ja tekstiviestit perheen, ystävien ja tuttujen kanssa

Sähköisen kirjan lukeminen

Liikkumista edistävät sovellukset

Terveysteen liittyvät sovellukset

Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan

Valokuvien ja videoiden kuvaaminen ja katselu, tekstin tuottaminen ja piirtäminen sekä muut luovuutta edistävät sovellukset



# **Huomioi turvallisuus**

- Yhdessä aikuisen kanssa alkuun**
- Uudet sovellukset huoltajan luvalla**
- Sisältörajoitukset; huomioi ettei lapsi altistu haitalliselle sisällölle**
- Ikärajojen noudattaminen**
- Aikuiselle kerrotaan jos jokin huolettaa**
- Isompien lasten kanssa: Ei jaeta somessa toisista mitään ilman lupaa, ei vastata epäilyttäviin viesteihin**

# ***THL:n tutkimuksia liiallisen ruutuajan vaikutuksista***

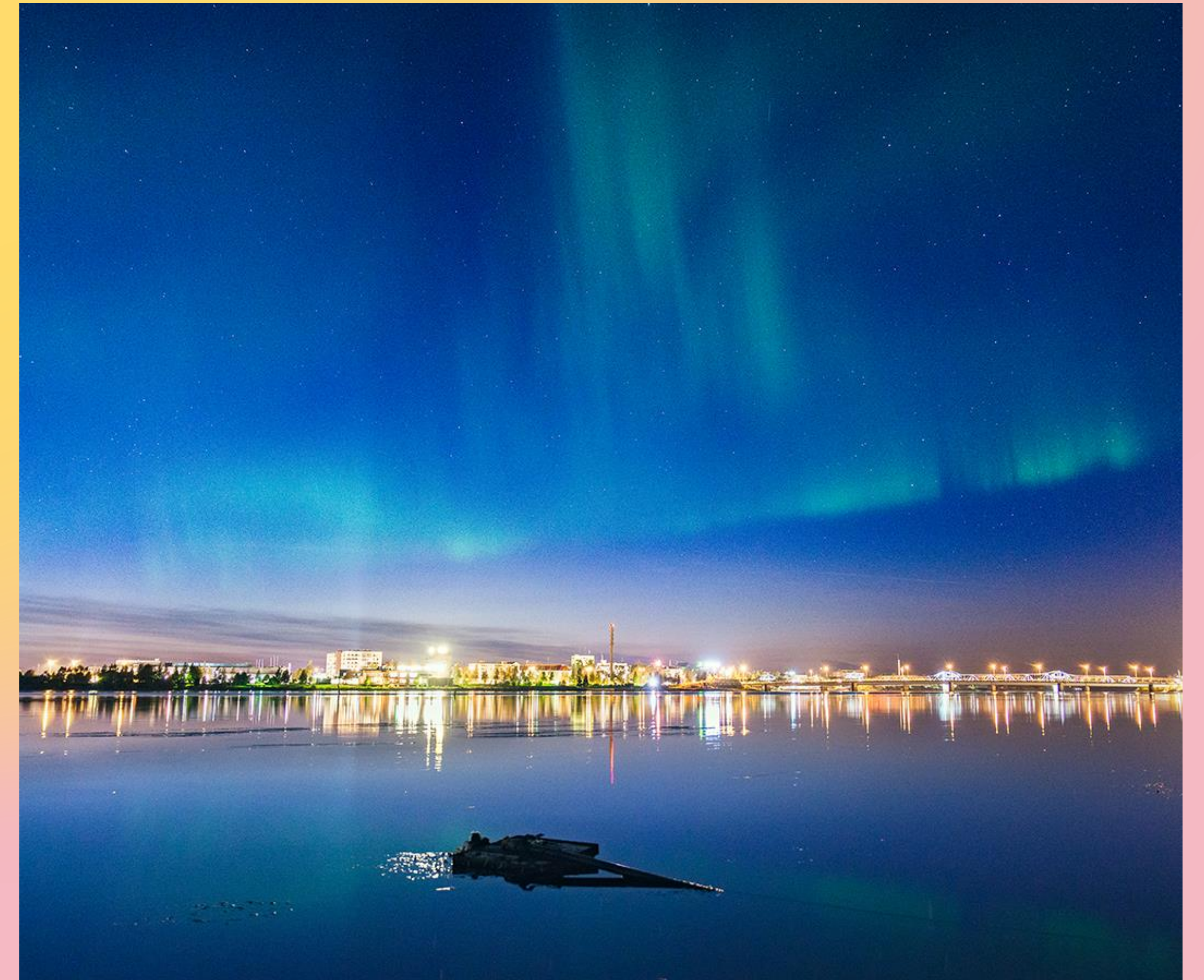
Ylenmääräinen ruutuaika voi lisätä keskittymisvaikeuksien ja ylivilkkauden riskiä

Voi vaikuttaa negatiivisesti unen laatuun, sosiaalisiin taitoihin, tunnetaitojen kehitykseen

Voi hidastaa kielellistä kehitystä pienillä, kun sosiaalinen vuorovaikutus vähenee.

Ruutuaika voi lisätä myös liikkumattomuutta; vie aikaa päivittäiseltä liikkumiselta

**Suosituks**et painottavat monipuolisen tekemisen tärkeyttä; kaikella on paikkansa



# ***Huoltajien kyselystä (elokuu 2025) nousi***

Toivottiin suosituksia sovelluksista ja  
sisällöistä kotiin

Vinkkejä pelisääntöjen laatimiseen

Tietoa ikätasoisesta digikäytöstä

Miten puhua lapselle digilaitteista

Joka kolmannessa perheessä digilaitteet  
aiheuttavat ristiriitoja



# ***Vinkkejä ruutuajan hallintaan ja pelisääntöihin***

- Opetelkaa käyttämään laitteita yhdessä; Lisää turvallisuutta, vuorovaikutusta
  - Jaa ruutuaika pienempiin osiin; helpottaa koukuttavuutta. Ei rasita lapsen aivoja liikaa.
  - Keskustelkaa lopettamiseen liittyvistä tunteista ja mahdollisesta ärtymyksestä. Sanoita lapsen tunteet →
- "Tiedän että harmittaa, mutta se menee ohi. Liiallinen ruutuaika ei ole hyväksi sinulle eikä minulle."
- Hyvä keskustella myös sisällöistä ja digilaitteista rehellisesti: Kaikki ei ole kaikille sopivaa. Ikäraajat eivät ole turhia. Digisisältö on tarkoituksella tehty koukuttavaksi; aikuisellekin voi olla vaikeaa irrottautua.
  - Perheen oma ruutusopimus: (Esim neuvokas perheen sivuilta löytyy. ) Koko perhe sitoutuu.
  - Time-Timer käyttöön: Selkeä konkreettinen timer auttaa hahmottamaan ajan visuaalisemmin.

# ***Vinkkejä ruutuajan hallintaan ja pelisääntöihin***

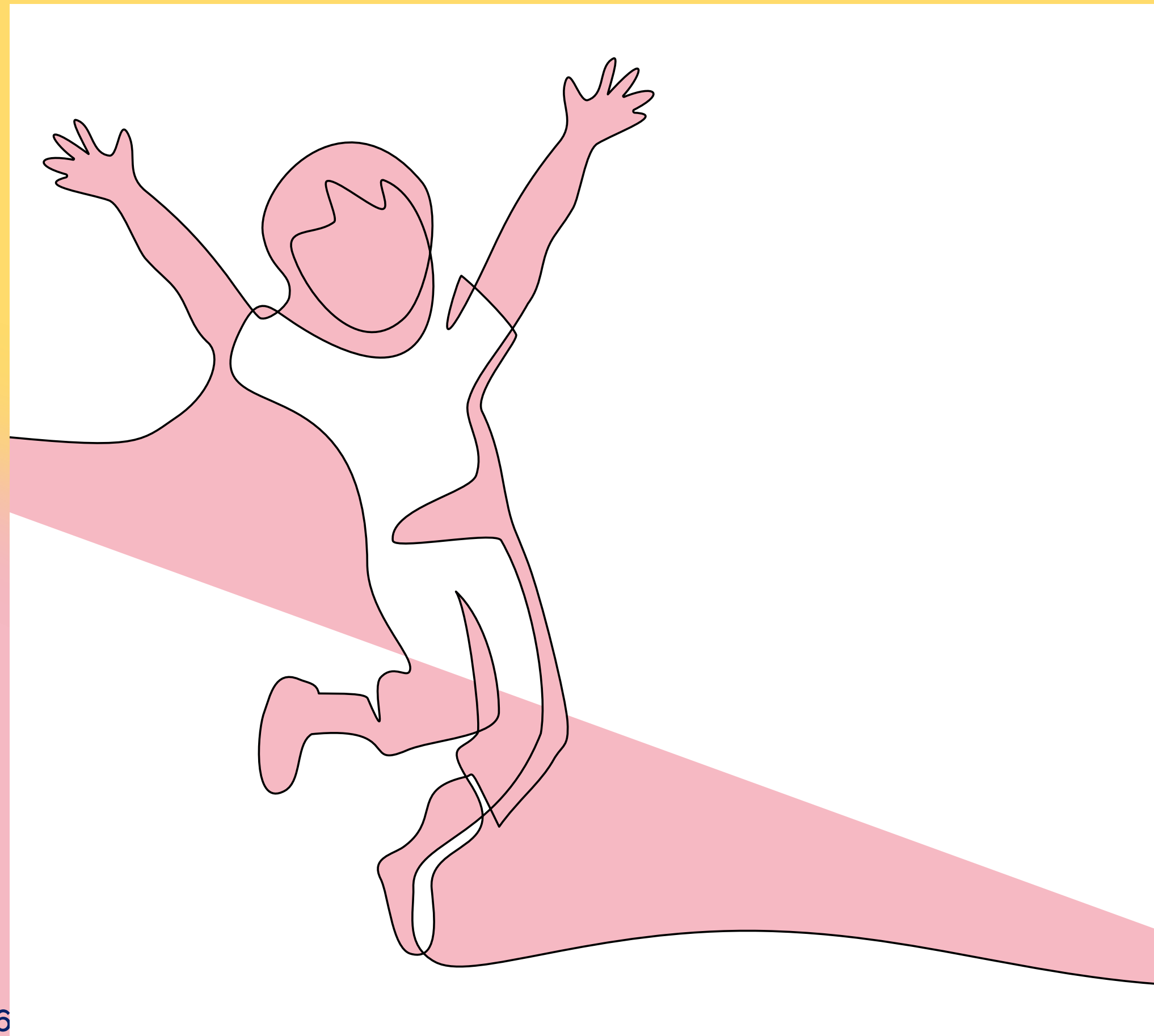
- Family Link: tms estot ja aikarajoitteet laitteisiin. MLL:n sivuilta löytyy median käyttöä rajaavista sovelluksista tietoa.
- Jos irrottautuminen vaikeaa, kaiva takataskusta mielekäs yhteinen tekeminen tilalle: Lautapelit, metsäretki, kirjasto. Voi helpottaa lasta siirtymään muihin puuhiin.
- Ole kiinnostunut mitä lapsi puuhaa laitteilla; ole mukana, seuraa, keskustele
- Onnistumispassi: Kun onnistutaan yhdessä noudattamaan ruutusopimusta esim. Viisi kertaa niin lähdetään retkelle/leivotaan yhdessä ym.
- Rauhoita illat virikkeelliseltä toiminnalta;nopeatempoiset sisällöt pois. parantaa unenlaatua ja vähentää ylikierroksia
- Kiinnitä huomiota omaan digilaitteiden käyttöön; ole esimerkki pienestä asti, sanoita oma toiminta

# ***Vinkkejä ruutuajan hallintaan ja pelisääntöihin***

- Yksi rutiini muutetaan kerrallaan: Ei kuuta taivaalta. Muutokset pienin askelin.
- Kuvitetun päiväjärjestyksen apu sanallisen viestinnän tueksi
  - Sovitut rutiinit tuovat lopulta helpotusta
  - Positiivisuuden kautta: Lisätään arkeen hyviä asioita tasapuolisesti; liikuntaa, ulkoilua, yhdessä touhuilua, digiaika ei voi viedä liikaa aikaa arjesta.
  - Neuvokasperhe.fi , mll.fi hyviä vinkkejä



# ***Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat***



Digitaalisia välineitä, sovelluksia ja ympäristöjä hyödynnetään dokumentoinnissa, leikeissä, vuorovaikutuksessa, peleissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa.

Mahdollisuudet harjoitella, kokeilla ja tuottaa sisältöjä itse ja yhdessä muiden lasten kanssa käyttäen apuna digitaalisia välineitä, edistävät lasten luovan ajattelun ja yhteistoiminnan taitoja sekä monilukutaitoa.

Henkilöstö ohjaa lapsia digitaalisten ympäristöjen monipuoliseen, vastuulliseen ja turvalliseen käyttöön.

(varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022,  
28)

# **Varhaiskasvatuksen Laaja-alaisen osaamisen yksi osa-alue: Digitaalinen osaaminen**

**-Kaikille lapsille mahdollisuus tutustua ja oppia digitaaliseen maailmaan monipuolisesti.**

**-Kuitenkin vain yksi osa kokonaisuutta**

# ***Sovellusvinkit oppimiskäyttöön***



**Mouse Timer:** Ajan hahmottaminen ja odottamisen harjoittelu.

**Eläinten ääniä:** Aistien kehittäminen

**Youtube:** Kielinupun laulut (Kielenkehityksen ja kommunikaation tukena, kehon motoriiikka)

**Pikku Kakkonen:** Pelit ja tehtävät (Erilaisia oppimissisältöjä)

**Playhome Lite:** Interaktiivinen kotileikki

**ChatterPix Kids:** Kuvien elävöittäminen ja tarinankerronta

**Ekapeli Eskari :** Lukemisen sujuvuuden ja ymmärtämisen harjoittelu.

**Moka Mera Lingua:** Kielen oppiminen ja monikielisyyden tukeminen.

**Molla ABC:** Kirjainten ja numeroiden tunnistaminen ja piirtäminen.

# ***Sovellusvinkit oppimiskäyttöön***



**Lasten numeropeli Taaperolle:** Oppimissovellus numeroille. Tämä numerolaskupeli on suunniteltu kaikille esikoulu- ja päiväkotilapsille sekä heidän vanhemmilleen; numeroiden laskemista, numeroiden kirjoittamista, sanastoa, numeroiden tunnistamista, yhteensovittamista ja paljon muuta hausalla ja jännittävällä tavalla.

**Lasten palapelit/ Lasten logiikka palapelit:** 1-4 vuotiaille sopivia palapelejä. Kehittää hahmottamista ja loogista ajattelua.

**Here Kitty:** Here Kitty!" on "piilota kissa" -tyyppinen peli, jossa pelaaja piilottaa laitteen ja muut etsivät sitä huutamalla "kisua", jolloin laite vastaa naukuvilla äänillä. (Tarkkaavaisuus, liikunta, yhteinen tekeminen)

**VEGEMI:** Vegemi on lapsille sekä koko perheelle suunnattu sovellus, jonka tavoitteena on lisätä kasvisten ja hedelmien tunnistamista sekä niiden monipuolisempaa syömistä perheen arjessa.

**OPPI JA ILO:** (Selaimessa) ilmaiset nettipelit lapsille: [www.oppijailo.fi](http://www.oppijailo.fi) : lukumääriä, kirjaimia

# **Digiaajan hyötyjä**

**Digilaitteet voivat tukea oppimista, luovuutta ja hyvinvointia**

**Yhteisölliset pelit voivat tukea ongelmanratkaisua ja sosiaalisia taitoja**

**Itse kuvatut videot ruokkivat mielikuvitusta ja kehittävät itseilmaisua**

**Lapset oppivat kieliä**

**Yhteistäkin tekemistä voi olla; Elokuvailta, tietovisa, yhteinen pelaaminen, videoiden kuvaaminen, videopuhelut, äänikirjat**

**Älylaitteet voivat myös liikuttaa lapsia; tanssisovellukset, suunnistuspelit, yhteisölliset pelit  
(Pokemon Go, Geokätköily)**

# "Vaihda lapsen digilaitte itseesi" Pia Penttala

*Läsnäolo arjessa*

*Kokonaisuus ratkaisee*

*Pienin askelin kohti tasapainoista arkea*

*Et ole yksin - Armollisuus*





**Tornio**

***Kiitos***

Elina Lustig

Digikoordinaattori, Varhaiskasvatuksen opettaja

040 5419598

[elina.lustig@tornio.fi](mailto:elina.lustig@tornio.fi)

Tornion kaupunki