



Näyttöön perustuvia suosituksia lasten, nuorten ja aikuisten älypuhelimien käytölle

Kansalliset suositukset:

- Alle 2-vuotiaille ei suositella älylaitteita lainkaan.
- Pienen lapsen ollessa hereillä myös aikuisen on syytä välttää älypuhelimien käyttöä.
- Pienten lasten kiukku rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla.
- 2–6-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa korkeintaan 1 tunti päivässä ja sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa.
- Nukkumaan mennään ilman älypuhelimia.
- Koko perheen älypuhelimet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin, jolloin vanhemmat toimivat lapselleen esimerkkinä. Puhelimet ladataan valvotusti päiväsaikaan.
- Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä tai ollaan perheen tai kavereiden kanssa.
- Älypuhelimien hankintaa lapsille on syytä lykätä ainakin yläkouluikään ja some-alustojen käyttöä 15-16-vuoden ikään.
- Nuoret ja aikuisetkin viettävät älypuhelimilla korkeintaan 2-3 tuntia päivässä.
- Myös älypuhelimien toistuvaa avaamista on syytä välttää, sillä jatkuvat keskeytykset kuormittavat aivoja.
- Vanhemmat osoittavat omalla käyttäytymisellään suhtautumista älypuhelimiin.
- Kun ollaan yhdessä, ollaan ilman puhelimia.

Kansallisten suositusten laatijat:

Nina Sajaniemi

neuropsykologi, kasv.tieteen professori

Silja Kosola

erikoislääkäri, nuorisolääketieteen dosentti

Yhteistyössä:

Lappeenrannan kaupunki ja Kansallinen aivoterveysohjelma

Lisäksi Luumäellä suositellaan, että

- kunnan kirjastoissa ei käytetä älylaitetta, ellei se ole välttämätöntä.
- harrastamisen Suomen mallin kerhoissa ei käytetä älylaitteita.
- kaikissa kunnan alueella toimivissa harrastus- ja kerhoryhmissä tehdään sopimuksia älylaitteiden käytöstä