

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suositukset 0-13-vuotiaille (luonnos)

Johdanto

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Opetushallitus valmistelevat lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käyttöä koskevia suosituksia. Suositukset tehdään vaiheittain vuosina 2025–2026 eri ikäryhmille aina 18-vuotiaisiin asti.

Nyt lausuttavana on suositusluonnos 0–13-vuotiaiden lasten digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytöstä. Suositusluonnos sisältää kolme osa-aluetta:

- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0–5-vuotiaille
- Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille
- Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi

Lisäksi THL ja Opetushallitus kysyvät lasten ja vanhempien näkemyksiä suosituksista ja niiden hyödyistä.

Digitaaliset ympäristöt ovat osa lasten ja nuorten elämää. Digitaalisilla laitteilla ja sisällöillä on sekä myönteisiä hyvinvointia lisääviä että kielteisiä hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Lausunnoissa toivotaan kiinnitettävän huomiota erityisesti siihen, miten suositusluonnos tukee hyvinvoinnin edistämistä ja ehkäisee kielteisiä vaikutuksia.

Suosituksien valmistelussa on ollut mukana 160 asiantuntijan verkosto, johon on kuulunut viranomaisten, tutkimusorganisaatioiden, hyvinvointialueiden, kasvatuksen ja koulutuksen järjestäjien, järjestöjen sekä yritysten asiantuntijoita.

Lausuntokierros toteutetaan 9.–29.10.2025. Toivoimme lausuntoja laajasti eri toimijoilta, jotka voivat osaltaan edistää suositusten toimeenpanoa.

Lausuntokierroksen palautetta hyödynnetään suositusten jatkovalmistelussa. Suositukset valmistuvat loppuvuodesta 2025 ja ne julkaistaan alkuvuodesta 2026.

Tausta

Lasten ja nuorten arki on yksi kokonaisuus. Digitaaliset ympäristöt mahdollistavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, yhteisöllisen ajanvieton, rentoutumisen, luovan toiminnan ja oppimisen. Toisaalta laitteilla vietetty aika voi olla pois tärkeistä kehityksen ja oppimisen paikoista, kuten leikistä, liikkumisesta, lukemisesta ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

Suosituksat perustuvat monialaiseen tutkimustietoon, Lapsen oikeuksien sopimukselle (YK), kansallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin, 130 sidosryhmäorganisaation asiantuntija- ja kokemustietoon sekä lasten, nuorten ja huoltajien kuulemiselle.

Suosituksissa huomioidaan eri ikäisten lasten kehitys ja tarpeet, kun heidän elämänpiirinsä laajenee ja itsenäisyytensä kasvaa.

Tässä annettuja suosituksia voi käyttää perheen yhteisiä digitaalisten laitteiden käytön sääntöjä mietittäessä.

Nämä digitaalisten laitteiden käytön suositukset koskevat vapaa-aikaa. Suositukset eivät koske kouluun liittyviä tehtäviä. Koulu ohjeistaa lapsia ja tarvittaessa huoltajia kouluun liittyvien tehtävien osalta.

Tavoitteet

Ensimmäisten kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille. Suosituksilla tuetaan lasten ja nuorten tasapainoista elämää, jossa digitaalisuus on yksi osa.

Vastausohjeet vastaanottajille

Lausunnon antaakseen vastaajan tulee rekisteröityä ja kirjautua lausuntopalvelu.fi:hin. Tarkemmat ohjeet palvelun käyttämiseksi löytyvät lausuntopalvelu.fi:n sivulta Ohjeet > Käyttöohjeet.

HUOM! Kaikki annetut lausunnot ovat julkisia ja ne julkaistaan lausuntopalvelu.fi:ssä.

Jos ette voi antaa lausuntoanne lausuntopalvelu.fi:ssä, lausunto voidaan toimittaa myös sähköpostitse osoitteeseen kirjaamo@thl.fi.

Tämä lausuntopyyntö on lähetetty vain sähköisenä. Myös muut kuin alla Jakelu-kohdassa mainitut tahot voivat antaa lausunnon.

Lapsiperheiden vanhemmat voivat vastata heille tarkoitettuun erilliseen kyselyyn tästä linkistä:

Lapsiperhekysely: Vapaa-ajan digisuositukset lapsille

Aikataulu

Lausunnot pyydetään lähettämään www.lausuntopalvelu.fi kautta tai sähköpostitse osoitteeseen kirjaamo@thl.fi 29.10.2025 mennessä.

Valmistelijat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Johtava asiantuntija Päivi Lindberg (suositukset)
Projektipäällikkö Saara Rapeli (lausunnot ja valmisteluprosessi)
Sähköpostit ovat muotoa: etunimi.sukunimi@thl.fi

Opetushallitus

Opetusneuvos, juristi Laura Francke (suositukset)
Erityisasiantuntija Paula Tyrväinen (lausunnot ja valmisteluprosessi)
Sähköpostit ovat muotoa: etunimi.sukunimi@oph.fi

Linkit

<https://thl.fi/-/lasten-ja-nuorten-vapaa-ajan-digilaitteiden-ja-sisaltojen-kayttoon-laaditaan-suositukset-thl-ja-oph-kokoavat-asiantuntijoista-verkostoa> - Lasten ja nuorten vapaa-ajan digilaitteiden ja -sisältöjen käyttöön laaditaan suositukset – THL ja OPH kokoavat asiantuntijoista verkostoa

<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-nuorten-digitaalinen-hyvinvointi-ja-turvallisuus> - Lasten ja nuorten digitaalinen hyvinvointi ja turvallisuus

Liitteet:

[Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön suositukset 0–13-vuotiaille Luonnos.pdf](#)

[Rekommendationer för fritidsbruk av digitala enheter för barn mellan 0 och 13 år Utkast.pdf](#)

Jakelu:

Etelä-Karjalan hyvinvointialue
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
Etelä-Savon hyvinvointialue
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue
Kainuun hyvinvointialue
Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue
Keski-Suomen hyvinvointialue
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
Kymenlaakson hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Liikenne- ja viestintäministeriö
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Maa- ja metsätalousministeriö
Oikeusministeriö
Opetus- ja kulttuuriministeriö

Pirkanmaan hyvinvointialue
Pohjanmaan hyvinvointialue
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue
Pohjois-Savon hyvinvointialue
Puolustusministeriö
Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Satakunnan hyvinvointialue
Sisäministeriö
Sosiaali- ja terveysministeriö
Työ- ja elinkeinoministeriö
Ulkoministeriö
Valtioneuvoston kanslia
Valtiovarainministeriö
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Ympäristöministeriö

Lausunnonantajan lausunto

1. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 0–5 –vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

2. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

3. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Lapset oma puhelimen hankinta:

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin

4. Digitaalisten laitteiden käytön suositukset 6–13-vuotiaille

Sisällön rajoitukset

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
- ☐ Jokseenki samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin?

5. Tietoa vanhemmille ja perheille lasten digitaalisten laitteiden käytön tueksi

Vastaa väittämään ”suositukset ovat tarkoituksenmukaisia”:

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei samaa eikä eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

Minkälaisia mahdollisia konkreettisia muutoksia ehdotatte suosituksiin

6. Mitä pidätte keskeisimpinä näkökulmina suositusten toimeenpanossa?

7. Voisiko organisaationne olla mukana edistämässä lasten ja nuorten digitaalista hyvinvointia?

Rapeli Saara
THL - Finnish Institute for Health and Welfare

Rapeli Saara
THL - Finnish Institute for Health and Welfare