



# PIENET LAPSET JA RUUTUAIKA

## Mitä?

Varhaislapsuus (ikä alle 5 v) on nopean fyysisen kasvun ja kognitiivisen kehityksen aikaa. Lapsen arkiset tavat ja tottumukset alkavat vakiintua jo tässä iässä, ja lapsena opitut tavat jatkuvat usein läpi elämän.

Kasvua ja kehitystä tukeva arki koostuu monista osa-alueista. Aktiivinen leikki, vuorovaikutus muiden lasten ja aikuisten kanssa, riittävä uni, ohjattu ja omatoiminen liikunta sekä terveellinen ravinto muodostavat hyvinvoinnin perustan. WHO on laatinut vuonna 2019 tutkimustietoon perustuvan suosituksen pienten lasten terveyttä edistävästä ajankäyttötottumuksista.

## Miksi?

Tutkimukset kertovat riskitekijöistä, jotka voivat vaikuttaa kielteisesti lasten kasvuun ja kehitykseen. Liiallinen ruutuaika, riittämätön uni tai liikkumattomuus liittyvät monenlaisiin terveysongelmiin eri-ikäisillä lapsilla.

## Miten?

Vanhempien ja terveyskasvatuksen ammattilaisten tulisi tietää, millaiset elämäntavat tukevat lapsen kehitystä hyvinvoivaksi nuoreksi ja aikuiseksi. Terveiden edistämiseen tähtäävä neuvonta tulee aloittaa mahdollisimman varhain, sillä ennaltaehkäisy on sairauksien parasta hoitoa.

## Tutkimustieto

### TASAPAINOINEN AJANKÄYTTÖ LAPSUUDESSA

- Lasten elektronisen median käyttötottumukset ovat yhteydessä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.
- Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että ruutuaika on yhteydessä ylipainoon, kognitiivisen ja motorisen kehityksen vaikeuksiin ja psykososiaaliseen terveydentilaan liittyviin oireisiin.
- Vanhemman kanssa vietetty aika, kuten ääneen lukeminen ja muu yhdessä olo, liittyy tutkimusten perusteella lapsen parempaan kognitiivisen kehitykseen.
- Tutkimuksia, joissa selvitetään erilaisten ajankäyttötottumusten yhdistelmien vaikutusta lapsen terveyteen ja hyvinvointiin, on toistaiseksi tehty vähän.

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden parissa vietettyä aikaa: puhelin, tv, tietokone, padit, konsolipelit.

# Käytäntö

- Lasten ajankäyttöä tulisi tarkastella 24 tunnin mittaisena kokonaisuutena, johon sisältyy mm. ruutuaika, nukkuminen ja liikkuminen. Lapsi tarvitsee myös vapaata, ohjelmoimatonta aikaa.
- Tasapainoinen ajankäyttö on todennäköisemmin yhteydessä suotuisampaan kasvuun ja kehitykseen verrattuna siihen, että lapsen arki sisältää paljon ruutuaikaa, vähän unta ja/tai vähän liikuntaa. Tasapainoiseen ajankäyttöön ei sisälly terveysriskejä.
- WHO:n laatimassa suosituksessa otetaan kantaa ruutuaikaan sekä unen ja liikunnan määrään 0–4-vuotiailla lapsilla. Suuntaa antava suositus linjaa ajankäyttöä ja auttaa rakentamaan lapsen arjesta tasapainoisen kokonaisuuden.

## Ruutuaika

### SUOSITUS

Alle 2-vuotiaat lapset eivät tarvitse ruutuaikaa lainkaan.

Leikki-ikäisillä lapsilla (2–4-v.): ruutuaikaa tulisi olla korkeintaan tunti päivässä; mitä vähemmän sen parempi.

- 0–3 kk** 14–17 tuntia hyvälaatuista unta
- 4–11 kk** 12–16 tuntia hyvälaatuista unta
- 1–2 v** 11–14 tuntia hyvälaatuista unta
- 3–4 v** 10–13 tuntia hyvälaatuista unta

## Uni

## Liikunta

- 0–11 kk** 30 minuuttia
- 1–2 v** 60 minuuttia
- 3–4 v** 180 minuuttia, josta vähintään 60 minuuttia kuormittavaa



### LISÄTIETOJA

- WHO:n suositus alle 5-vuotiaille lapsille (englanniksi)
- Neuvokas perhe, ruutuaika
- EHYT Media lapsen arjessa -esite
- MLL:n materiaalit lasten mediakasvatuksesta vanhemmille
- MLL:n materiaalit lasten mediakasvatuksesta ammattilaisille
- Lapset ja media Kasvattajan opas (alakouluikäisille)
- Suomen mediakasvatusseuran materiaalit (isommille lapsille)

### YHTEYSTIEDOT

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi) • [twitter.com/THLorg](https://twitter.com/THLorg) • [facebook.com/thl.fi](https://facebook.com/thl.fi)