

## Kiitos, että olet ehdokkaana tärkeään tehtävään!

Digirauha ry on syksyllä 2024 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on rakentaa lapsille digirauhallisempaa ympäristöä ja edistää laajasti lasten teknologista turvallisuutta. Haluamme kutsua sinut mukaan tähän merkittävään työhön.

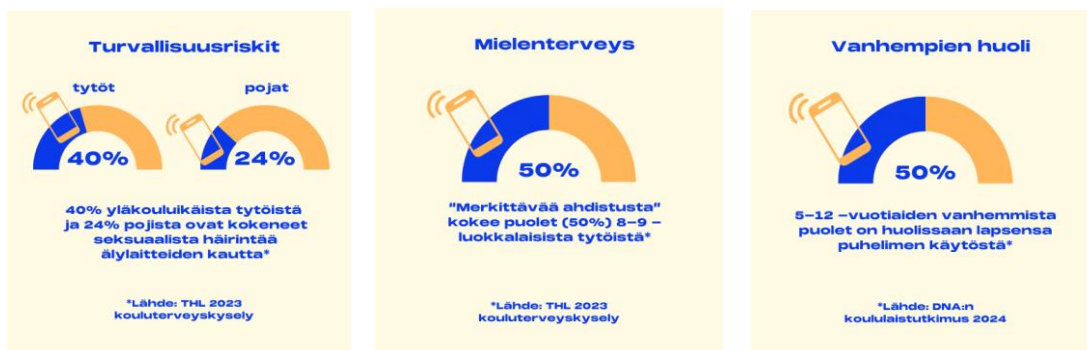
### MIKSI?

#### Älypuhelimien ja digitaalisten alustojen toimintamekanismit koukuttavat

Ne voivat muokata lasten ja nuorten mielihyvämekanismia, lisätä riippuvuutta ja heikentää oppimista, keskittymistä sekä mielenterveyttä. Liiallinen ruutu-aika on yhteydessä moniin terveysongelmiin, kuten syömishäiriöihin, masennukseen, ahdistukseen ja ADHD:hen.<sup>1</sup>

#### Varhaisen altistumisen haitat

Olemassa oleva näyttö todentaa merkittäviä haittoja, joita liian varhainen altistuminen suojaamattomalle digitaaliselle maailmalle aiheuttaa: altistumista vahingolliselle ja traumatisoivalle materiaalille, kiusaamiselle, vihapuheelle, väärälle tiedolle, häirinnälle ja pahimmillaan rikollisille teoille.<sup>2</sup>



### Tilastoja

- Vuonna 2024 **jopa 90 %:lla** 5-6-vuotiaista oli oma puhelin, ja 5–12-vuotiaiden lasten vanhemmista peräti **puolet** vastasi olevansa huolestuneita lapsensa puhelimen käytöstä.<sup>3</sup>
- Yläkouluikäisistä **tytöistä 40% ja pojista 24%** kokenut seksuaalista häirintää.<sup>4</sup>
- Nuorten ahdistuneisuus, masennusoireet, syömishäiriöt ja itsensä vahingoittaminen ovat hälyttävällä tasolla. Merkittävää ahdistusta kokee **puolet 8-9-luokkalaisista** tytöistä.<sup>5</sup>
- Rikos tai rikoksen uhka havaittiin **76 %:ssa** kaikista alakouluikäisten Someturvalle raportoimista tapauksista vuonna 2024.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> [Ylen selvitys](#), jossa asiantuntijoina Pelastakaa lapset ry, Suojellaan lapsia ry, Rikosuhripäivystys, SOS-Lapsikylä ja Poliisi.

<sup>2</sup> [THL: Pienet lapset ja ruutu-aika](#).

<sup>3</sup> [DNA:n Koululaistutkimus 2024](#)

<sup>4</sup> [THL:n Kouluterveyskysely 2023](#)

<sup>5</sup> [THL:n Kouluterveyskysely 2023](#)

<sup>6</sup> [Someturvan vuosiraportti 2024](#)

## MITEN?

### Yhteistyö

Koulut eivät yksin voi ratkaista haastetta, vaan mukaan tarvitaan perheet, lapsijärjestöt, neuvolat ja varhaiskasvatus. [Aivoliitto](#) on suosittanut,<sup>7</sup> että älypuhelimien hankintaa lykätään yläkouluikään. Kun älypuhelimien hankintaa lykättäisiin yleisesti Suomessa ainakin ensimmäisten luokkien yli, voitaisiin kaikkein pienimpiä suojata digimaailman haitoilta pidempään. Näin voidaan suojata lapsuutta, keskittymiskykyä, sosiaalisia suhteita ja turvallisuutta. Toivomme, että uskallat puhua asian puolesta!

### Kansalaisaloite

Konkreettisenä toimena Digirauha ry edistää [kansalaisaloitetta](#). Uskomme, että turvallinen digitaalinen ympäristö on mahdollista rakentaa ja siksi aloitteella peräänkuulutetaan teknologiayritysten vastuuta turvallisuudesta. Allekirjoittamalla ja puhumalla aloitteen puolesta voit olla osa muutosta!

### Digirauha-dialogi

Perheiden on vaikeaa yksin päättää älypuhelimien käytöstä, sillä asiaan liittyy vahvasti se, mitä muut tekevät. Digirauha ry:n kehittämä [Digirauha-dialogi](#) on ammattilaisten kehittämä menetelmä, joka auttaa esimerkiksi eskarilaisten tai koululuokan vanhempia käymään rakentavaa keskustelua aiheesta ja luomaan yhteisiä käytäntöjä laitteiden käyttöön. Dialogien ottaminen osaksi koulujen ja varhaiskasvatuksen vanhempainiltoja ja vanhempain toimintaa on helppo tapa edistää digirauhallisempaa elämää.

### Aivoliiton suositukset älypuhelimien käytölle

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

Kiitos, että olet mukana rakentamassa turvallisempaa digitaalista ympäristöä lapsillemme! 

### Digirauha ry

[digirauha.fi](https://digirauha.fi)

---

<sup>7</sup> [Aivoliiton suositukset](#).