

Aloite suosituksista älylaitteiden käyttöön ruutuajan vähentämiseksi

Viime vuosina sekä Suomessa että maailmalla on käyty yhä enenevässä määrin keskustelua siitä, miten älylaitteiden liikakäyttö vahingoittaa lasten ja nuorten kehitystä, oppimista ja terveydentilaa. Asian tiimoilta on ryhdytty paikallisesti toimenpiteisiin jo monessa kunnassa ja lisäksi eduskunnassa käsitellään lakia, jossa esitetään käytännössä perusopetuslakia muutettavaksi puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käytön osalta.

Tuoreen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikön yhteistyötutkimuksen mukaan runsaampi liikkuminen ja vähäisempi ruutu-aika lapsuudessa ja nuoruudessa ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuoruusiässä. Tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä, sillä mielenterveyden ongelmat ovat suuri yhteiskunnallinen haaste ja ne koskettavat jopa 30 % nuorista. Tulosten valossa liikunnan lisääminen ja ruutuajan rajoittaminen lapsuudesta alkaen voi auttaa ehkäisemään mielenterveyden ongelmia.

Viime vuoden marraskuussa julkaistiin lasten ja nuorten älypuhelinien vapaa-ajankäyttöä koskevat kansalliset suositukset, jotka Lappeenrannan kaupunki ja Aivoliitto ovat valmistelleet yhteistyössä. Suosituksia laatiessa kuultiin niin huoltajia, henkilöstöä kuin lasten parlamenttia sekä nuorisovaltuustoa. Näiden tutkimusnäyttöön perustuvien suositusten tavoitteena on auttaa huoltajia vetämään yhteisiä rajoja lasten ja nuorten älypuhelinien käytölle. Tavoitteena on myös auttaa huoltajia rajaamaan koko perheen älypuhelimien käyttöä suojataksemme aivoja liialliselta ja vahingolliselta kuormitukselta. Suositukset on tarkoitettu kaikkien muidenkin Suomessa asuvien, hyvinvointialueiden, kaupunkien ja kuntien käyttöön.

Sotkamon kouluilla ei vielä ole yhtenäisiä toimintaohjeita puhelinien käyttöön liittyen. Aikuisten rooli ja esimerkki on tärkeä, jotta voimme kannustaa lapsia ja nuoria vähentämään älylaitteiden käyttöä. Täten esitämme, että Sotkamon kunta käynnistää kouluille yhtenäisten toimintaohjeiden laatimisen koskien älypuhelinien käyttöä koulupäivän aikana sekä aloittaa Lappeenrannan mallin mukaisen prosessin ottaa käyttöön myös suositukset lasten, nuorten ja huoltajien älylaitteiden käytöstä vapaa-ajalla.

Muualla hyväksi havaittujen mallien lisäksi voitaisi Sotkamossa näin kehittää ohjeita ja suosituksia entistä kattavammiksi ja kiinnittää huomioita esim. liikapelaamiseen vanhempien yhteisillä säännöillä sekä huolehtia hallinnon puolesta, ettei kunnan opiskeluun luovuttamia koneita käytetä huoltajien asettamien ruutuajarakojen kiertämiseen. Suositukset jalkautettaisiin käyttöön vanhempainilloissa lukuvuoden 2025-2026 alusta alkaen. Aktiivisuus tässä asiassa edustaisi olennaisesti arvoja, joihin kunta on sitoutunut lapsiystävällisessä kuntamallissa.

Sotkamossa 25.3.2025

Keskustan valtuustoryhmä