

Valtuustoaloite lasten ja nuorten älypuhelinien liikakäytön haittojen ehkäisemiseksi opetuksen keinoin

Liiallinen ruutu-aika aivojen muovautumisvaiheessa vaikuttaa aivojen kehitykseen. Useat kansainväliset tilastot osoittavat älypuhelinien ja nuorten mielenterveysongelmien välisen ajallisen yhteyden. Mielenterveysongelmat alkoivat yleistyä samaan aikaan, kun ensimmäiset älypuhelimet tulivat myyntiin 2010-luvun taitteessa. Samoihin aikoihin myös sosiaalisen median käyttö yleistyi.

Digilaitteiden käytön yleistyminen on johtanut myös lasten ja nuorten taitotason heikkenemiseen kouluaineissa, kuten suomen kielessä, mikä vaikuttaa myös muiden aineiden hallintaan.

Edelleen monia koukuttavat älypuhelimet ja pelit ovat vähentäneet lasten ja nuorten liikunnan määrää sekä vaikuttaneet fyysiseen kehitykseen. Tämän ennakoimaan kääntävän tähänastinen ikäihmisten terveydentilan ja toiminnallisuuden paranemisen takaisin huonompaan suuntaan.

Vanhempien on vaikeaa saada lasten ja etenkin nuorten digilaitteiden käyttö tai ruutu-aika pysymään kohtuullisissa ja suositelluissa rajoissa. Tämän vuoksi lapsille olisi opetettava riittävät valmiudet säädellä itse omaa digilaitteidensa käyttöä ja tarkastelemaan kriittisesti käytettyä ruutu-aikaa. Itsesäätelyn kehittämisen lähtökohdaksi soveltuu tuorein tutkimustieto älypuhelinien ja sosiaalisen median haitallisen käytön vaikutuksista, peleihin suunniteltujen, riippuvuutta edistävien koukkujen tiedostaminen, sekä oman itsensä kuuntelutaitojen kehittäminen.

Me Espoon kaupunginvaltuutetut esitämme, että Espoon opetussuunnitelmaa täydennetään siten, että lapsille ja nuorille opetetaan itsesäätelytaitoja ja kriittisyyttä digilaitteiden käytössä ja opetetaan heitä siten suojaamaan itseään riippuvuuksilta ja liikakäytöltä. Lasten ja nuorten oppiessa asettamaan rajat omalle kännykän ja muiden digitaalisten laitteiden käytölle, itsesäätelytaidot kehittyvät ja niiden avulla on mahdollista suojata itseään muiltakin riippuvuuksilta.

Espoossa 12.6.2023 Henna Kajava

Lähteitä: Yle (Ulla Malminen): ”Pahan olon some” 23.5.2023: <https://yle.fi/a/74-20032878>

Iltalehti (Juuso Taipale): ”Käsissämme on pommi” –liikunnanopettaja kertoo karmeita esimerkkejä suomalaisten lasten heikentyneestä kunnosta”, 14.12.2022:
<https://www.iltalehti.fi/muutlajit/a/a0627639-9719-48a3-a20b-e2829dccc040>

Yle Areena (tuotanto: Wildbear Entertainment/ABC) ”Aivojen arvoitus: Äly”, Australia 2022:
<https://areena.yle.fi/1-63945570?fbclid=IwAR3u2RgRp0BZgXVo1fhOkWiav35J2iY5ked5FRdfIZQqdhBFMukR7ntg7-k>

Duodecim: ”Lapset ja nuoret tarvitsevat taukoja älylaitteista”, 5.2.2019:
<https://www.duodecim.fi/2019/01/10/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-taukoja-alylaitteista/>

Yle: ”Aivotutkija: Jo pelkkä kännykän näkeminen voi rasittaa keskittymiskykyä”, 11.1.2019:
<https://yle.fi/a/3-10591431>

Karimäki Johanna

Keronen Jiri

Ampuja Ari

Nores Mia

Wacklin Sami

Ülle Auli

Järvinen Hannu

Saramäki Sara

Ruoho Veera

Lahtinen Teemu

Puntila Päivi

Järvenpää Kaarina

Juvonen Arja