

**PÄIVÄ 1**  
Käytänkö  
liikaa  
?

**Suomalainen  
nuori viettää  
keskimäärin  
jopa 6 tuntia\*  
päivässä  
puhelimella.**

**Näin voit tarkistaa  
oman ruutuaikasi**

⚙️ Android:  
Digitaalinen hyvinvointi  
ja lapsilukko  
(Digital Wellbeing and parental control)

⚙️ iOS:  
Ruutuaika  
(Screen Time)

Entä PC tai konsolipelit?  
Tietokone?  
TV?

\* Kosola et al. 2024  
(Tutkimus havaitsi tyttöjen  
viettävän keskimäärin  
puhelimella 5,8 tuntia  
päivässä, josta  
sosiaalisessa mediassa  
3,9 tuntia.)



# Kun some ja pelit koukuttavat liikaa



## Digipelaaminen

23 % 16-vuotiaista pojista ja 4 % tytöistä kokee pelanneensa liikaa.

## Sosiaalisen median käyttö

28 % 16-vuotiaista pojista ja 46 % tytöistä kokee somettaneensa liikaa.

## Toiminnallinen riippuvuus

Noin 3 % digipelaajista ja 5 % somen käyttäjistä täyttää riippuvuuden kriteerit (vrt. huume- tai alkoholiriippuvuus).

Tiedot: Sosped 2022



**Tee testi!**

Kesälukio-  
seura



**DIGILEPO**

SOSPED

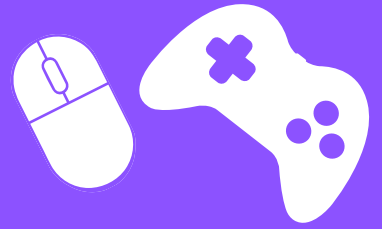




**PÄIVÄ 1**  
Haluan  
vähentää  
?



# Haluan vähentää ruutuaikaani?



**Vapaa-ajalla moni kaivaa esiin puhelimensa tai muun laitteen, vaikka tietää, että olisi parempi**

- lepuuttaa aivoja ruuduista ja nukkua
- tutustua ihmisiin ja tavata kavereita
- opetella uusia juttuja ja harrastaa

## Haluan vähentää! Miten siinä onnistuu?

Pienin askelin! Aseta itsellesi ensin yksi tavoite, vasta sitten seuraava. Älä ahnehdi.

Hyvä tavoite on **KONKREETTINEN** ja niin **PIENI**, että sen voi saavuttaa lyhyessä ajassa.

Muutos voi liittyä...

...tiettyyn peliin tai sovellukseen

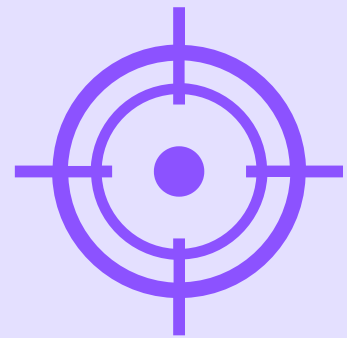
**esim. poistan TikTokin viikon ajaksi**

...tiettyyn paikkaan

**esim. en katso puhelinta/pelaa oppitunnilla/vapaa-ajalla /omassa huoneessa**

...ajankäyttöön

**esim. pelaan vain joka toinen ilta**



**PÄIVÄ 1**  
Vaikea  
muutos



# Ruutuaikaa voi olla vaikea vähentää



35 % nuorista haluaa vähentää netin tai jonkun tietyn palvelun käyttöä, mutta vain 8 % on onnistunut.

MLL: Nuorten mediankäytön kysely 2024

## Miksi muutos on niin vaikeaa?



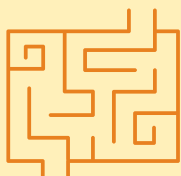
### Tavat

Vanhat tavat (esim. sometan heti kun herään) tuottavat enemmän mielihyvää kuin uudet tavat (esim. nousen heti ylös), joten mieli vastustaa muutosta. Tarvitset paljon toistoja!



### Ruutujen lumo vs. tylsyyden sietäminen

Digikoukusta pääseminen vaatii aimo annoksen tylsyyden sietämistä – ja sen harjoittelua (esim. bussimatka vain maisemia katsellen).



### Epäselvät tavoitteet

Mitä epämääräisempi ja suurempi tavoite on, sitä helpompaa siinä on epäonnistua.



Pieni ja tarkka tavoite onnistuu (esim. en pelaa tällä viikolla klo 21 jälkeen).



Suuri ja epämääräinen tavoite ei onnistu (esim. lopetan pelaamisen kokonaan sitten joskus kun...).