

Kännnykkä-vapaakysely

4.9.2025



KÄNNYKKÄVAPAA VYÖHYKE



**Kehityksen tie
vaatii keskittymistä!**

Kännykkävapaa vyöhyke-ohjelma tukee lapsen kasvua ja digihyvinvointia osana liikunnallista elämäntapaa

- Valtakunnallinen Suomen Judoliiton koordinoima hanke
- Toteutetaan judoseurojen kanssa yhteistyössä
- Luotiin herättämään keskustelua digihyvinvointiin ja älylaitteiden käyttöön liittyen
- On luonnollinen osa judon arvomaailmaa ja liikunnallista kasvatustyötä



Kyselyn tarkoitus

- Informoida seuroja ja lajiyhteisöä Kännykkävapaa-ohjelmasta
- Selvittää seurojen ja lajiyhteisön näkemyksiä ja kokemuksia
- Etsiä parhaita käytäntöjä ja nimetä yhteisiä haasteita
- Luoda suuntaviivat koko lajiyhteisön ohjelmalle
- Sitouttaa seuroja ohjelmaan ja toimintaan

Kyselyn keskeiset havainnot älylaitteiden käytöstä – 140 vastaajaa

- Lasten älylaitteiden käyttö on yleistä, noin 70 % käyttää 1–3 tuntia päivässä.
- Älylaitteiden käyttö vaikuttaa monien mielestä negatiivisesti keskittymiseen ja jaksamiseen.
- Älylaitteet aiheuttavat ajoittain riitoja perheissä, ja ohjeistuksia toivotaan lisää.
- Seuroissa kännykän käyttö harjoituksissa on useimmiten kielletty tai rajoitettua.
- Vastaajat toivovat selkeitä ja käytännöllisiä ohjeita sekä tukea älylaitteiden hallintaan.

Älylaitteiden hyödyllisyys ja haasteet judossa

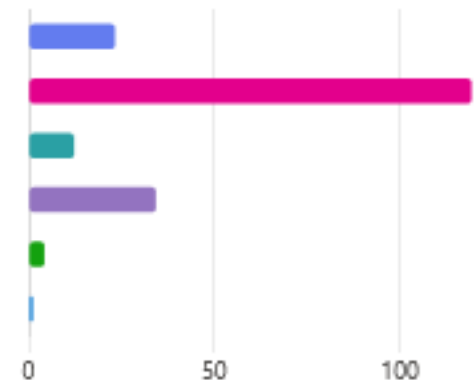
- Älylaitteita hyödynnetään tekniikkavideoiden katselussa ja harjoitusten analysoinnissa.
- Käyttäjät arvostavat myös viestintää, kuten WhatsApp-ryhmiä harjoitusohjelmissa.
- Haasteina ovat keskittymisen häiriintyminen ja vuorovaikutuksen väheneminen harjoituksissa.
- Vanhempien älylaitteiden käyttö harjoitusten aikana voi antaa huonoa esimerkkiä.
- Tarve löytyy tasapainoisille säännöille, jotka tukevat sekä lasten että ohjaajien tarpeita

Tausta ja vastaajat

140 vastausta

2. Vastaajan rooli judoseurassa (voit valita useamman)

Ohjaaja/valmentaja	23
Harrastajan vanhempi/huoltaja	119
Hallituksen jäsen	12
Harrastaja	34
Judosta kiinnostunut, mutten ole seuratoiminnassa mukana	4
Muu	1



Lasten älylaitteiden käyttö

Lähes kaikki ovat tietoisia lastensa älylaitteiden käyttömääristä.

70 % lapista käyttää älylaitteita 1-3 h/pvä.

Neljännes vastaajista kokee älylaitteiden käytön vaikuttavan negatiivisesti lapsen keskittymiseen tai jaksamiseen.

76 % vastaajista kokee älylaitteiden vaikuttavan lasten keskittymiseen tai jaksamiseen negatiivisesti.

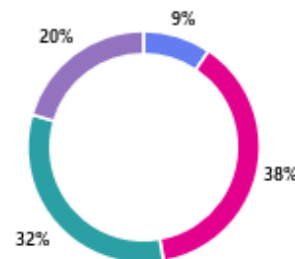
10. Tiedätkö kuinka paljon lapsesi käyttää älylaitteita (kännykkä, pad, tietokone, pelikonsoli, televisio) päivittäin?

● Kyllä	126
● En	6



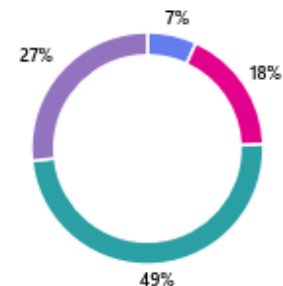
11. Jos vastasit edelliseen "kyllä", niin kuinka paljon arvioisit lapsesi käyttävän päivittäin älylaitteita

● alle 1h	12
● 1-2h	48
● 2-3h	41
● 3 tuntia tai enemmän	26



12. Koetko, että kännykän käyttö vaikuttaa negatiivisesti lapsesi keskittymiseen tai jaksamiseen?

● Ei vaikuta lainkaan	9
● Ei vaikuta juurikaan	23
● Vaikuttaa jonkin verran	64
● Vaikuttaa paljon	35



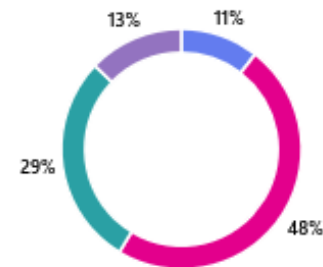
Älylaitteiden käyttö aiheuttaa riitoja perheissä

Puolella vastaajista älylaitteet aiheuttavat harvoin riitoja.

42 prosenttia vastaajista kokee älylaitteiden aiheuttavan riitoja hyvin tai melko usein

13. Aiheuttaako älylaitteiden käyttö perheessä riitatilanteita/haasteita?

● Ei koskaan	14
● Harvoin	64
● Melko usein	38
● Hyvin usein	17



14. Oletko keskustellut lapsesi kanssa digihyvinnoinnista tai älylaitteiden käytöstä?

● Kyllä	128
● En	5

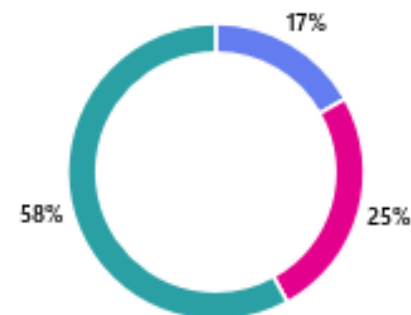


Harva tietää ohjeistetaanko judoseuroissa älylaitteiden käytöstä

Kyselyn mukaan vastaajat kuitenkin kaipaavat ohjeistuksia

15. Onko judoseurassanne käytänteitä/ohjeistuksia älylaitteiden käyttöön liittyen?

Kyllä	22
Ei	33
En tiedä	76



Vastaajat toivovat selkeitä ohjeita ja sääntöjä älylaitteiden käytön rajoittamiseksi treenien aikana.

Esimerkiksi, puhelimet tulisi jättää pukuhuoneeseen tai kokonaan kotiin, ja treenien aikana niiden käyttöä ei sallittaisi. Joissakin vastauksissa korostetaan, että älylaitteiden käyttö ei ole ongelma, mutta selkeät ohjeet olisivat silti hyödyllisiä.

” älylaitteiden käytön rajoittaminen voisi parantaa keskittymistä ja vuorovaikutusta treenien aikana. Esimerkiksi, ohjaajat voisivat kannustaa lapsia kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen ja muistuttaa älylaitteiden liiallisen käytön haitoista”

Joissakin vastauksissa ehdotetaan, että älylaitteiden käyttöä rajoitettaisiin myös kisamatkoilla ja leireillä.

Osa vastaajista ei koe älylaitteiden käytön rajoittamista tarpeelliseksi, ja he uskovat, että nykyiset käytännöt ovat riittäviä. Joissakin vastauksissa mainitaan, että älylaitteiden käyttö ei ole ongelma judotreeneissa, ja että ohjaajien auktoriteetti riittää tarvittaessa puuttumaan tilanteisiin.

Vastaajat toivovat selkeitä ja yhtenäisiä ohjeita älylaitteiden käytön hallintaan judoseuroissa, mutta näkemykset tarpeesta ja käytännöistä vaihtelevat. Tärkeää on löytää tasapaino, joka tukee sekä lasten että ohjaajien tarpeita ja parantaa treenien laatua ja keskittymistä.

Vastaajat toivovat monenlaisia tukimateriaaleja ja ohjeita Judoliitolta liittyen Kännykkä vapaa vyöhyke -ohjelmaan.

Monet vastaajat toivovat **selkeitä ja lyhyitä ohjeistuksia, jotka ovat helposti ymmärrettäviä ja seurattavia.**

Esimerkiksi, lyhyt ja selkeä ohjeistus olisi hyödyllinen, koska liian pitkä ohjeistus ei välttämättä tule luetuksi tai seurattua hyvin.

Useat vastaajat mainitsivat, että **ohjeistuksen tulisi sisältää tietoa älylaitteiden käytön haitoista ja hyödyistä.**

Esimerkiksi, tiivis info-pläjäys digihyvinvoinnista vanhempainilloissa käsiteltäväksi ja ohje ohjaajille siitä, miten lasten ja nuorten kanssa älylaitteiden hyödyistä ja haitoista voisi keskustella.

Joissakin vastauksissa ehdotetaan, että julisteet salin seinälle olisivat hyödyllisiä.

Toisaalta, osa vastaajista ei koe tukimateriaaleja tai ohjeita tarpeellisiksi. Esimerkiksi, jotkut vastaajat mainitsivat, että kännykät eivät ole ongelma seurassaan ja että nykyiset käytännöt ovat riittäviä. Joissakin vastauksissa korostetaan, että kännykät laitetaan pois, kun tehdään muita asioita.

Yhteenvetona voidaan todeta, että vastaajat toivovat selkeitä ja käytännöllisiä ohjeita älylaitteiden käytön hallintaan, mutta näkemykset tarpeesta ja käytännöistä vaihtelevat. Tärkeää on löytää tasapaino, joka tukee sekä lasten että ohjaajien tarpeita ja parantaa treenien laatua ja keskittymistä.

Millaisia ohjeistuksia/käytänteitä judoseurassa on älylaitteiden käyttöön liittyen?

Useimmissa seuroissa kännykän käyttö treeneissä on kielletty tai rajoitettua. Puhelimet pidetään usein laukussa tai pukuhuoneessa harjoitusten ajan.

Ohjeistukset ovat pääosin epävirallisia, mutta käytännöt vakiintuneita. Valmentajat muistuttavat älylaitteiden käytön rajoittamisesta ja keskittymisestä harjoituksiin.

Jotkin seurat sallivat valvottua kuvaamista ja sosiaalisen median käyttöä. Kilpailu- ja leirimatkoilla kännyköiden käyttöä rajoitetaan tai valvotaan tarkasti.

Monet vastaajat ovat havainneet sekä hyötyjä että haasteita älylaitteiden käytössä judosalilla ja tapahtumissa.

Hyötyjä ovat muun muassa tekniikkaharjoittelun kuvaaminen ja ajanotto, ilmoitusten lähettäminen harjoituksiin sekä valokuvaus ja tekniikkavideoiden katsominen. Toisaalta haasteina mainitaan esimerkiksi keskittymisen häiriintyminen, vuorovaikutuksen vähentyminen ja älylaitteiden käyttö pukuhuoneessa.

Joissakin vastauksissa korostetaan, että älylaitteiden käyttö ei ole ongelma, mutta selkeät ohjeet olisivat silti hyödyllisiä.

KÄNNYKKÄVAPAA VYÖHYKE



**Kehityksen tie
vaatii keskittymistä!**