

Lasten ja nuorten urheilua ilman päihde- ja pelihaittoja

ehyt.fi/sportti



Jari Hättinen

Projektipäällikkö, EHYT ry

TtM, liikunta- ja urheilulääketiede



Kuopio

+ **Lapsia ja nuoria kannattaa tutkitusti kannustaa ohjatun urheiluharrastuksen pariin.** Urheiluseurassa harrastaminen on yleensä yhteydessä terveellisempiin elintapoihin, kuten suositusten mukaisen liikuntamäärän täyttymiseen sekä vähäisempään päivittäiseen ruutuaikaan.

- **On kuitenkin tunnistettu tiettyjä erityiskysymyksiä, joihin lasten ja nuorten urheilussa on tärkeä kiinnittää huomiota:**

- * Urheilun harrastaminen ei näytä suojaavan nuoria päihteiden käytöltä.
- * Nuorten urheilijoiden on havaittu pelaavan enemmän rahapelejä ja riskitason rahapelaaminen on urheilijoilla yleisempää kuin väestössä keskimäärin.
- * Digimedian (digipelit, älypuhelin) käyttö kouruttaa ja voi häiritä nuoren urheilijan päivittäisten toimintojen suorittamista.

(Mäkelä ym. 2016, Vuori 2016, Vinberg ym. 2017, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, Molinaro ym. 2018)

→ **SPORTTI-hanke tarjoaa urheiluseuratoimijoille tukea** nuorten urheilijoiden päihteiden käytön ja rahapelaamisen ehkäisemiseksi sekä digimedian käyttöön liittyvien haittojen ehkäisemiseksi.



Digimedian käyttö nuorten arjessa

- Ajankäyttötutkimusten mukaan 15-24-vuotiaat **nuoret viettävät netissä yli kuusi tuntia päivittäin**. Mobiililaitteilla, tietokoneilla ja pelikonsoleilla tapahtuvaa **digipelaamista** 13-19-vuotiaat **nuoret harrastavat keskimäärin noin 2,5 tuntia päivässä**.
- Samaan aikaan kun nuorten päivittäinen media-aika on pidentynyt, on saatu tutkimustietoa siitä, miten **nuoret nukkuvat yhä vähemmän, keskittymisvaikeudet ovat lisääntyneet, kumaran asennon aiheuttamat niska- ja hartiavaivat ovat yleistyneet** ja jokapäiväinen **fyysinen aktiivisuus on riittävää vain harvalla urheilevalla nuorellakaan**.
- SPORTTI-hankkeen selvityksessä 73 % valmentajista ja muista seuratoimijoista oli havainnut digipelaamisen aiheuttaneen haittoja nuorten urheilijoiden arjessa ja 59 % raportoi myös pelaamisen hyödyllisistä puolista.

Yleisimpiä havaittuja **haittoja** olivat **univaikeudet** ja **heikentynyt palautuminen**, **keskittymisvaikeudet**, **elämänhallintaan ja ajankäyttöön liittyvät ongelmat** sekä **lisääntynyt fyysinen inaktiivisuus**. Pelaamisen yleisimpinä **hyötyinä** nähtiin **vieraan kielen oppiminen** ja **lisääntynyt sosiaalinen kanssakäyminen**.



(Kinnunen ym. 2020, Hanifi ym. 2021, Huotilainen 2021, Holopainen ym. 2022, Kosola 2022, Toivo ym. 2022)

Hyvinvoiva urheilujoukkue

Urheilujoukkueen tyylimokat

 VESSASSA HAISEE VAPE	 KÄSI KÄSI KÄSI KÄSI	 KOUSSI TULI MUUSKA HUULESSA TREENIHIN
 DIGI-PELAAMISESTA EI OLE MUUTA KUIN HAITTAIJA!	 PELIMATKALLA PELATTIIN KORTTIA RAHASTA	 JOUKKUEEN SÄÄNNÖISTÄ EI OLE SOVITTU
 KUKAANKI EI KOSY "MITÄ KUULUV?"	 JOKU SAHAI "MUUSKA EI OLE TEEVEDELLE HAITALLISTA"	 JOUKKUEKAVERI MYI TOISELLE PÄINTEITÄ

Hyvinvoiva urheilujoukkue

 OLEMME PÄINTEITÖN JOUKKUE	 KÄNNYKÄ PYSYVÄ LAUKUSSA	 VALMENTAJA NÄYTTÄÄ HYVÄÄ ESIMERKKIÄ
 DIGI-PELAAMISEN ON HYVÄ HARJOITUS!"	 RAHAPELAAMISEN EI KUULU MUOSEN URHEILUUN	 JOUKKUEELLA ON SÄÄNNÖT PELAAJASTA JA PÄINTEITÄ
 KYSYMYKSE KULUMISTA JA OTTAMME HUOLET PÄINTEITÄ	 KESKUSTE-LEMME PÄINTEIDEN HAITOISTA	 EMME HYVÄKSI PÄINTEIDEN VÄLITTÄMISTÄ

Meidän urheilujoukkue

Meidän riskit ja mokat			Meidän lupaukset ja onnistumiset		

Tehkää teidän omat versiotte täyttämällä ruudukot!

- Mitä riskejä näette omassa toiminnassanne?
- Mitä mokia olette havainneet joukkueenne arjessa?
- Missä olette onnistuneet, mistä voitte kiittää itseänne?
- Mitä lupauksia teette omalle toiminnallenne?

ehyt.fi/sportti



Digitasapaino nuoren urheilijan arjessa

Vinkkejä mediankäytön hallintaan, jotta älypuhelimien käyttö ja digipelaaminen pysyvät nuoren urheilijan arjessa tasapainossa muiden päivittäisten toimintojen kanssa.



DIGIPELAAMINEN
Digipelaaminen on hyvä harrastus. Pelatessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä pelataan. Tärkeää on pelata vain silloin, kun on vapaa-aikaa ja ei ole koulun tai harjoituksen aika. Pelatessa on hyvä käyttää pelinjohtajaa, jolla on kokemusta pelistä. Pelatessa on hyvä käyttää pelinjohtajaa, jolla on kokemusta pelistä.

LIIKUNTA JA ULKOILU
Liikunta on tärkeä osa nuoren elämää. Liikunta on hyvä tapa pitää itsensä kunnossa ja vahvistaa kehoa. Liikunta on myös hyvä tapa viettää vapaa-aikaa. Liikunta on myös hyvä tapa viettää vapaa-aikaa.

ILTARAUHA
Ilta on hyvä aika rentoutua ja valmistautua uuteen päivään. Ilta on hyvä aika rentoutua ja valmistautua uuteen päivään.

KAVERIT
Kaverit ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä. Kaverit ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä.

RUOKAILU
Ruoka on tärkeä osa nuoren elämää. Ruoka on tärkeä osa nuoren elämää.

TREENIT
Treeneissä on hyvä käyttää kaveria, jolla on kokemusta treeneistä. Treeneissä on hyvä käyttää kaveria, jolla on kokemusta treeneistä.

TREENIMATKA
Treeneissä on hyvä käyttää kaveria, jolla on kokemusta treeneistä. Treeneissä on hyvä käyttää kaveria, jolla on kokemusta treeneistä.

VÄLITUNNIT
Välitunnit ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä. Välitunnit ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä.

KOULUMATKA
Koulu on tärkeä osa nuoren elämää. Koulu on tärkeä osa nuoren elämää.

YÖUNET
Yöunet ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä. Yöunet ovat tärkeitä ihmisiä nuoren elämässä.

Poivista vinkkejä osoitteesta ehyt.fi/sportti

Tutustu hankkeen materiaaleihin osoitteessa ehyt.fi/sportti



Tilaa materiaalit maksutta käyttöösi osoitteesta jari.hatinen@ehyt.fi. Kerro viestissä edustamasi urheiluseuran nimi, postiosoite sekä toivomasi julisteiden kappalemäärä.

Terveyttä edistävä urheiluseura -verkkokurssi

Kurssi on suunnattu erityisesti lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville valmentajille ja muille urheiluseuratoimijoille.

- **Mitä valmentajan on hyvä tietää urheilevien nuorten digipelaamisesta?**
- **Millaiset käytännön vinkit auttavat ehkäisemään älypuhelisten käyttöön liittyviä haittoja urheilevien nuorten arjessa?**

Muun muassa näihin kysymyksiin saat vastauksia tällä verkkokurssilla, joka tutustuttaa sinut nuorten digipelaamisen maailmaan sekä tarjoaa ajankohtaiset tietoiskut urheilevien nuorten rahapelaamisesta ja päihteiden käytöstä.

Keskeinen osa kurssia on käytännön vinkit ja työkalut nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävään urheiluseuratoimintaan.

Lue lisää ja osallistu kurssille: ehyt.fi/sportti

Voit suorittaa verkkokurssin itsenäisesti haluamasi ajankohtana. Kurssin kesto on noin 1-1,5 h. Kurssi on maksuton ja kaikille avoin.



Verkkokurssin osallistujilta saatuja palautteita syksyllä 2022:

”Koen että minulla on paremmat eväät havaita digipelaamiseen liittyviä haittavaikutuksia ja käsitellä niitä lasten kanssa.”

”Kysymykset olivat helppoja ja aiheesta kerrottiin tarpeeksi selkeästi ja lyhyesti. Videot olivat sopivan pituisia ja kurssiin jaksoi keskittyä.”

”Konkreettiset työkalut olivat hyvä lisä tähän kurssiin, kun usein vaan puhutaan haitoista, mutta ei siitä, miten käyttöä ja ongelmia ehkäistään.”



Suorita kurssi 31.12.2022 mennessä ja olet mukana 100 euron arvoisten valmentajan tuotekassin (3 kpl) arvonnassa!



Hankkeen työntekijät ovat apunasi sinua askarruttavissa kysymyksissä. Ota yhteyttä:

Projektipäällikkö Jari Hätinä

jari.hatinen@ehyt.fi

+358 44 491 49 64



Koulutussuunnittelija Milla Ruuska

milla.ruuska@ehyt.fi

+358 50 524 9909



Facebook: ehytry



Instagram: ehytry



LinkedIn: ehytry



Twitter: ehytry



ehyt.fi/sportti

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American journal of health promotion*, 32(7), 1502–1509.
- Hanifi R, Haaramo J, Saarenmaa K. 2021. Tilastokeskus. Mitä kuuluu vapaa-aikaan? Tutkimus, tieto ja tulkinat.
- Holopainen, S., Korolainen, T., Salminen, K., Hätinen, J. 2022. Valmentajien ja muiden urheiluseuratoimijoiden tiedot ja mielipiteet nuorten urheilijoiden digi- ja rahapelaamisesta sekä päihteiden käytöstä. EHYT ry.
- Huotilainen M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2021;137:225-6.
- Kinnunen J, Taskinen K, Mäyrä F. Pelaajabarometri 2020. Pelaamista koronan aikaan. TRIM Research Reports 29.
- Kosola S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim.
- Molinaro, S., Benedetti, E., Scalese, M., Bastiani, L., Fortunato, L., Cerrai, S., Canale, N., Chomynova, P., Elekes, Z., Feijão, F., Fotiou, A., Kokkevi, A., Kraus, L., Rupšienė, L., Monshouwer, K., Nociar, A., Strizek, J., & Urdih Lazar, T. (2018). Prevalence of youth gambling and potential influence of substance use and other risk factors throughout 33 European countries: first results from the 2015 ESPAD study. *Addiction*, 113(10), 1862–1873.
- Mäkelä, K. J. J., Kokko, S., Kannas, L., Villberg, J., Vasankari, T., Heinonen, J. O., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., & Parkkari, J. (2016). Physical Activity, Screen Time and Sleep among Youth Participating and Non-Participating in Organized Sports: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, 6(4), 378–388.
- Toivo K, Vähä-Ypyä H, Kannus P, Tokola K, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Parkkari J, Savonen K, Selänne H, Kokko S, Kujala UM, Villberg J & Vasankari T. Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *European Journal of Sport Science* 2022. doi: 10.1080/17461391.2022.2103740.
- Vinberg, M., Rosendahl, I., Durbeej, N. & Denhov, A. 2017. Spel om pengar inom idrotten. Centrum för psykiatriforskning. Dnr 2017/01.
- Vuori, I. (2016). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. (3.-8. painos). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, s. 145-170.