

I	NUORUUS RUUTUJEN VALOSSA	9
	1 Koukussa!	12
	2 Nuoruusiän erityispiirteet	23
II	DIGIAIVOT	31
	3 Nuorten aivojen anatomia	34
	4 Sosiaaliset taidot ja empatiakyky digiajassa	41
	5 Keskittymiskyky	56
	6 Oppiminen ja luovuus	62
III	DIGIKOUKKU	71
	7 Älylaitteet, some ja algoritmit	74
	8 Somen varjopuolet	88
	9 Somevertailu ja kulutuskupla	102
	10 Digipelaaminen	111
	11 Digiriippuvuus	118
	12 Mielensterveys ja uni	129
IV	TURVATAITOJA JA RAJOJA	141
	13 Ikäraajat ja aikuisten vastuu	145
	14 Digilaitteet koulussa	151
	15 Yhteiset pelisäännöt harrastuksissa ja vapaa-ajalla	159
	16 Digivanhemmuus	166
V	RIIDOISTA RAUHAAN	177
	17 Ruuturiitojen myytinmurtajat	179
	18 Ruuturauhaa! Konkreettisia suosituksia ja vinkkejä	192
	19 Kansainväliset ratkaisut	203
	20 Nuorisolääkärin digiterveystarkastus	213
	21 Asiantuntijoita ja näkökulmia	221
	Loppusanat	237
	Lähteet	238
	Hakemisto	250