



**MEDIA.
KASVATUS.
SEURA**

KOHTI TASAPAINOISTA DIGIARKEA

JENNI HONKANEN • 30.10.2020



**MEDIAKASVATUS-
SEURA**

**Mediakasvatuksen
asiantuntijajärjestö
Mediakasvatusseura**



Edistämme ja **kehitämme** mediakasvatusta Suomessa.

Tuemme lasten, nuorten ja muiden mediataidoiltaan erityisen haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien kanssa toimivia **ammattilaisia mediakasvatustyössä.**

MIKSI?

Miksi digihyvinvoinnista puhutaan?

MIKÄ?

Mitä digihyvinvointi on?

MITEN?

Minkälaiset taidot tukevat digihyvinvointia?



MIKSI?

Uusi intensiivinen digitaalinen arki

- Digitaalisen median ja teknologioiden täyteinen arki ja viriketulva.
- Teknologian nopea kehitys ja puuttuvat sosiaaliset normit ja toimintamallit.
- Media on myös tärkeä hyvinvoinnin lähde.
- Koronapandemian vaikutukset media-arkeemme.

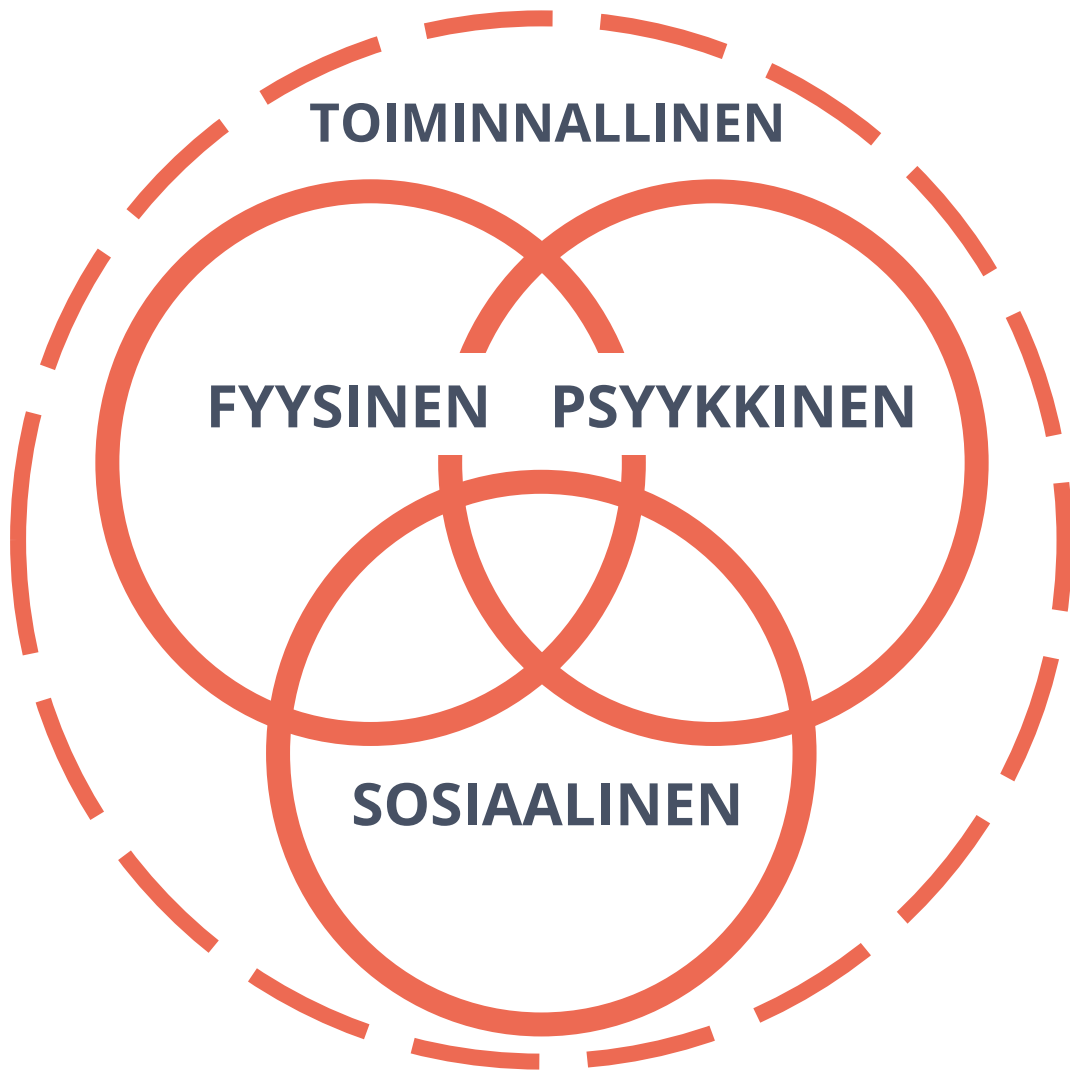
Puhe digitaalisesta hyvinvoinnista

- Kansainvälinen digitaalisen hyvinvoinnin (*digital wellbeing*) ja hyvin käytetyn ajan (*time well spent*) liikehdintä. (esim. [Centre for Humane Technology](#))
- Ruutuajan kritiikki.
- Mediakasvatuksen tavoitteena media-arjen hyvinvointi.



MIKÄ?

**H
Y
V
I
N
V
O
I
N
I
N
I
N**



**U
L
O
T
T
U
U
D
E
T**





FYYSINEN HYVINVOINTI

aivot

uni

ergonomia

fyysinen
aktiivisuus

ravinto



SOSIAALINEN HYVINVOINTI

vuorovaikutus

ihmissuhteet

osallisuus

FYYSINEN HYVINVOINTI

aivot

uni

ergonomia

fyysinen
aktiivisuus

ravinto



PSYYYKKINEN HYVINVOINTI

tunteet

mieliala

mielenterveys



SOSIAALINEN HYVINVOINTI

vuorovaikutus

ihmissuhteet

osallisuus



FYYSINEN HYVINVOINTI

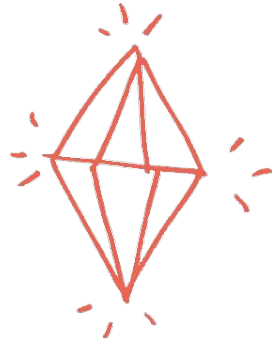
aivot

uni

ergonomia

fyysinen
aktiivisuus

ravinto



Digihyvintointi

=

yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumista
digitaalisessa media-arjessa.



Mediat ovat tärkeä osa arkeamme ja ne vaikuttavat hyvinvointiimme monella tavalla.

Mitä on tasa-painoinen digiarki?



1
Monipuolisia virikkeitä ruuduilla ja ilman

2
Tunteiden tunnistamista ja turvataitoja

3
Sosiaalisia taitoja



4
Yhteenkuuluvuutta ja ystäviä

5
Leikkiä ja liikuntaa

6
Riittävästi unta ja lepoa



7 Entäs ruutuaika?





MITEN?

Digihyvinvointi mediakasvatuksen näkökulmasta

- Digihyvinvointi rakentuu vuorovaikutuksessa digitaalisen median ja teknologian kanssa.
- Digihyvinvoinnin ylläpitäminen harjoiteltavissa olevilla taidoilla ja toimintatavoilla.
- Kuitenkin ympäristötekijöiden huomiointi!

Tasapainoista media-arkea tukevat monipuoliset taidot

Tavoitteena valmiudet:

- huolehtia hyvinvoinnista ja omista rajoista median käytön suhteen,
- osallistua mediassa ja mediaan omien tavoitteiden saavuttamiseksi,
- ratkoa hyvinvointiin vaikuttavia haasteita ja konflikteja.

DIGIHYVINVOINTI



LEPO JA UNI

VUOROVAIKUTUS
JA SOSIAALISET
TAIDOT



ERGONOMIA JA
FYYSINEN TERVEYS



TUNNETAIDOT

MEDIAMAKU,
RENTOUTUMINEN

ITSEILMAISU JA
LUOVUUS



ITSESÄÄTELY-
JA AJANHALLINNAN
TAIDOT

KRIITTINEN
MEDIALUKUTAITO



AIVOJEN
HYVINVOINTI



TEKNISET
KÄYTTÖTAIDOT

MEDIAN KÄYTTÖÖN
LIITTYVÄT SOSIAALISET
NORMIT JA SÄÄNNÖT

**TASAPAINOINEN
MEDIAN KÄYTTÖ**

TEKNOLOGINEN
YMPÄRISTÖ

Täsmävinkkejä digihyvinvoinnista huolehtimiseen

- Poista turhat häiriöt.
- Vältä multitaskaamista.
- Tunnista tottumuksesi ja taipumuksesi.
- Tarkkaile median herättämiä tunteita.
- Keskustelkaa ja sopikaa yhteisistä toimintatavoista.

Hyvinvointibingo

Haasta itsesi ja läheisesi toimimaan arjen digihyvinvoinnin puolesta! Suorittakaa viikon aikana kaikki tehtävät pysty- tai vaakariviltä tai toteuttakaa halutessanne kaikki ruudukon ideat.

NÄYTÄ TUNTEITA  Lähetä tsemppi- viesti, hauska kuva tai yhteinen muisto rakkaallesi kesken päivän.	VÄHENNÄ INFORMAATIO- TULVAA Hiljennä turhat ilmoitusasetukset puhelimestasi. Jätä päälle vain välttämättömät ilmoitukset, kuten yksityisviestit.	HUOMIOI MUUT Kun olet muiden ihmisten seurassa ja kaivat älypuhelimesi esiin, kerro mitä sillä teet. 
TURVAA UNI Laita ruudut syrjään pari tuntia ennen nukkumaan- menoa ja tee jotakin aivoja hellivää, kuten lue kirjaa tai kuuntele rentouttavaa musiikkia.	PANOSTA KASVOKKAIISIIN KOHTAAMISIIN Järjestäkää perhepalaveri. Vaihtakaa päivän kuulumisia, käykää läpi tulevia menoja, sopikaa logistisista asioista ja suunnitelkaa, milloin vietätte aikaa yhdessä.	YLLÄPIDÄ TÄRKEITÄ IHMISSUHTEITA Lähetä ääniviesti tai soita videopuhelu kaukana asuvalle ystävälle, isovanhemmalle tai tärkeälle ihmiselle. 
KESKITY YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN  Jätä työsähkö- postit lukematta vapaa-ajallasi tai keksi joku muu keino rajata työ- ja vapaa-aikaa.	OTA LÄHEISET MUKAAN Esittele läheisesi lempisovelluksesi, blogi, peli tai verkkosivu, jolla tykkäät vierailia. Löytäisittekö sovelluksen, jota voisitte kokeilla yhdessä?	HYÖDYNNÄ DIGIÄ LIIKKUMISEEN Tee virtuaali- jumppa tai ota askelmittari käyttöön ulkoillessasi. 

Koululaisen mediabingo

Hei koululainen, haasta perheesi yhteiseen mediabingoon. Suorittakaa perheenne kanssa viikon aikana kaikki tehtävät vaaka- tai pystyriviltä tai toteuttakaa halutessanne kaikki ruudukon ideat.

 ESITELKÄÄ LEMPISOMENNE <p>Esitelkää toisillenne lempisovellus, peli tai nettisivu, jolla tykkäätte viettää aikaa. Kertokaa, mikä siinä on parasta. Entä liittyykö siihen jotain ikäviä puolia? Löytäisittekö sovelluksen, jota voisitte kokeilla yhdessä?</p>	SELVITTÄKÄÄ ASKELEET <p>Ottakaa puhelimen askelmittari käyttöön ja selvittäkää, kuinka paljon askeleita kertyy koulumatkalla tai kauppareissulla.</p> 	RUOKAILKAA ILMAN RUUTUJA <p>Siirtäkää ruudut syrjään, laittakaa yhdessä ruokaa ja vaihtakaa kuulumisia.</p> 
RAUHOITTUKAA ILLALLA <p>Pohtikaa millainen median käyttö rauhoittaa ja minkälainen piristää ja kokeilkaa erilaisia tapoja rauhoittua illalla. Voitte esimerkiksi laittaa puhelimet yöparkkiin ja kuunnella rentouttavaa musiikkia tai lukea kirjaa.</p>	JÄRJESTÄKÄÄ VIDEOKILPAILU <p>Etsikää jokainen 1-3 hauskaa videota (esim. tubettajia, tiktok-videoita). Katsokaa videot yksi kerrallaan ja kertokaa vuorollanne mistä videossa tykkäsitte ja mistä ette ja antakaa sille pisteet. Eniten pisteitä saanut video on voittaja!</p>	KUVATKAA MY DAY -VIDEO <p>Kuvatkaa perheenne puuhailuja yhden päivän ajan. Mitä kaikkea olette tehneet, keiden kanssa ja missä. Lahduttakaa videolla isovanhempia tai ystäviänne.</p> 
SOITTAKAA VIDEOPUHELU <p>Lähetäkää yhdessä ääniviesti tai soittakaa videopuhelu kaukana asuvalle sukulaiselle tai ystävälle.</p> 	TEHKÄÄ TIETOKILPAILU <p>Valitkaa yhdessä aihe ja tehkää siitä tietokilpailu. Pohtikaa, millaisia eri tietolähteitä on ja mistä valitsemaanne aiheeseen kannattaa etsiä tietoa. Voitte myös vertailla löytykö eri paikoista eri tietoa.</p>	 PUHUTAAN SUORAAN! <p>Mikä perheenjäsenen median käytössä kummastuttaa, ärsyttää tai huvittaa? Puhukaa suunne puhtaaksi, mutta riitelyn sijaan yritäkää lisätä keskinäistä ymmärrystä.</p>

Tukea digihyvinvoinnin vahvistamiseen



Opas tasapainoiseen digiarkeen:

digihyvintointi.fi

Kohti tasapainoista digiarkea - vanhempainiltamateriaali:

[Mediakasvatus.fi](https://mediakasvatus.fi) → [materiaalit](#)

Digivoimaa-verkkokurssit:

mediakasvatus.fi/digivoimaa

Medianuoruus – opas aikuisille:

mediakasvatus.fi/medianuoruus



KIITOS!

JENNI HONKANEN

jenni.honkanen@mediakasvatus.fi

MEDIAKASVATUSSEURA RY

www.mediakasvatus.fi

Pohjoisranta 6, 00170 Helsinki

Twitter: [@mediakasvatus](https://twitter.com/mediakasvatus)

Instagram: [@mediakasvatusseura](https://www.instagram.com/mediakasvatusseura)