

## 6. LUOKKA

## Media ja hyvinvointi

Tehtävien tavoitteena on kiinnittää oppilaiden huomio somen aiheuttamiin, ehkä tiedostamattomiinkin paineisiin, ja auttaa heitä löytämään ratkaisuja paineiden vähentämiseksi.

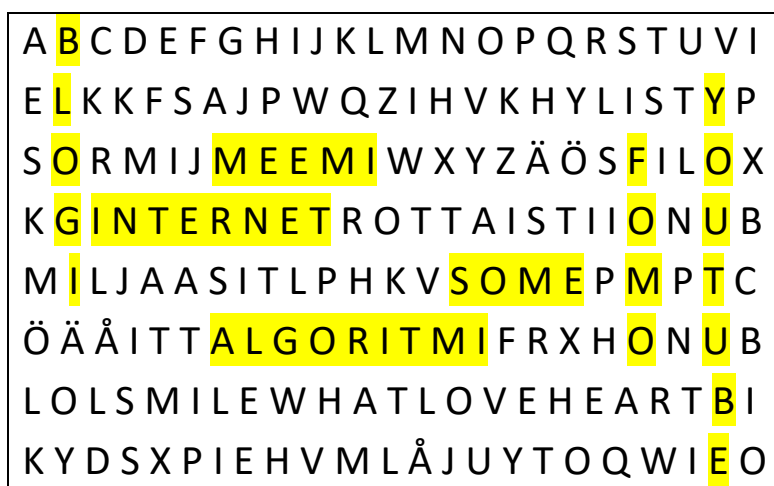
**Välineet:** Sanasokkelo monistettuna jokaiselle oppilaalle sivulta 3, paperia ja värikyniä tai vaihtoehtoisesti kännyköitä /tabletteja työskentelyvaiheen tehtävän toteuttamiseen. Lisäksi tarvitaan välineet videon katsomista ja nettisivuihin tutustumista varten.

**Aloitus:** SANASOKKELO

Virittäydytään media-aiheeseen tekemällä sanasokkelo, joka jaetaan jokaiselle oppilaalle.

**HUOMIO** Sanasokkelon ratkaisu on alla olevassa kuvassa.

|           |                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOME      | (sosiaalinen media)                                                                                     |
| INTERNET  | (maailmanlaajuinen avoin tietoverkko)                                                                   |
| MEEMI     | (hauska kuva- ja tekstikatelma, jota jaetaan internetissä)                                              |
| ALGORITMI | (Somemaailmassa tarkoittaa sääntöjä, joiden mukaan alustat valikoivat sisältöjä käyttäjien nähtäviksi.) |
| FOMO      | (fear of missing out, pelko jäädä syrjään, jos ei jatkuvasti seuraa somea)                              |
| BLOGI     | (verkkopäiväkirja)                                                                                      |
| YOUTUBE   | (verkkojakelupalvelu, jossa on mahdollista jakaa ja katsoa videoita)                                    |



Kun sokkelot on tehty, keskustellaan yhdessä sanojen merkityksistä. Erityisesti kiinnitetään huomiota siihen, mitä FOMO tarkoittaa ja mitä oppilaat siitä ajattelevat.

## KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Koetko velvollisuutta seurata viestejä jatkuvasti?
- Hermostutko, jos kaveri ei vastaa muutamassa minuutissa?
- Koetko pakkoa seurata meemejä, että pysyisit mukana kaveripiirin vitseissä?
- Mitä muita paineita some voi aiheuttaa?

Lisätietoa aiheesta löytyy linkistä [Digipaineen vankina - Nuortennetti](#).

## Työskentely: ULKONÄKÖPAINEITA VÄHENTÄVÄ KUVA

Katsotaan video linkistä [Ulkonäköpaineet - KROPPAHOMMAT - Yle Summeri](#) (kesto 4:31). Videon jälkeen toteutetaan työskentely 2–3 oppilaan ryhmissä joko piirtäen tai kuvaten.

**OHJEISTUS** Suunnitelkaa Instagram-kuva, joka vastustaa netin aiheuttamia ulkonäköpaineita. Keksikää kuvaan naseva iskulause. Miettikää:

- Minkä näköinen ihminen kuvassa esiintyy?
- Millaiset vaatteet?
- Mitä hän tekee?
- Kenen kanssa?
- Millaisessa ympäristössä?

## Lopetus: KUVIEN ESITTELY JA KESKUSTELU

Jokainen ryhmä esittelee kuvansa. Keskustellaan yhdessä, miten netti ja some voisivat tukea nuoren hyvinvointia enemmän kuin kuormittaa.

Lopuksi katsotaan yhdessä MLL:n Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin nettisivuja, ja kerrotaan oppilaille ko. tahojen toiminnasta, ks. linkit [Lasten ja nuorten puhelin 116 111 - MLL Nuortennetti](#) ja [Digipaineen vankina - Nuortennetti](#).

Lähteet [Ulkonäköpaineet - KROPPAHOMMAT - Yle Summeri](#), [Lasten ja nuorten puhelin 116 111 - MLL Nuortennetti](#), [Digipaineen vankina - Nuortennetti](#).

## Etsi sanat. Sanat voivat olla vaaka- tai pystysuorassa.

SOME  
INTERNET  
MEEMI  
ALGORITMI  
FOMO  
BLOGI  
YOUTUBE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | I |
| E | L | K | K | F | S | A | J | P | W | Q | Z | I | H | V | K | H | Y | L | I | S | T | P |
| S | O | R | M | I | J | M | E | E | M | I | W | X | Y | Z | Ä | Ö | S | F | I | L | O | X |
| K | G | I | N | T | E | R | N | E | T | R | O | T | T | A | I | S | T | I | O | N | U | B |
| M | I | L | J | A | A | S | I | T | L | P | H | K | V | S | O | M | E | P | M | P | T | C |
| Ö | Ä | Å | I | T | T | A | L | G | O | R | I | T | M | I | F | R | X | H | O | N | U | B |
| L | O | L | S | M | I | L | E | W | H | A | T | L | O | V | E | H | E | A | R | T | B | I |
| K | Y | D | S | X | P | I | E | H | V | M | L | Å | J | U | Y | T | O | Q | W | I | E | O |



## Etsi sanat. Sanat voivat olla vaaka- tai pystysuorassa.

SOME  
INTERNET  
MEEMI  
ALGORITMI  
FOMO  
BLOGI  
YOUTUBE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | I |
| E | L | K | K | F | S | A | J | P | W | Q | Z | I | H | V | K | H | Y | L | I | S | T | P |
| S | O | R | M | I | J | M | E | E | M | I | W | X | Y | Z | Ä | Ö | S | F | I | L | O | X |
| K | G | I | N | T | E | R | N | E | T | R | O | T | T | A | I | S | T | I | O | N | U | B |
| M | I | L | J | A | A | S | I | T | L | P | H | K | V | S | O | M | E | P | M | P | T | C |
| Ö | Ä | Å | I | T | T | A | L | G | O | R | I | T | M | I | F | R | X | H | O | N | U | B |
| L | O | L | S | M | I | L | E | W | H | A | T | L | O | V | E | H | E | A | R | T | B | I |
| K | Y | D | S | X | P | I | E | H | V | M | L | Å | J | U | Y | T | O | Q | W | I | E | O |