

8. LUOKKA

Media ja hyvinvointi

Tavoitteena on digitaaliseen mediaan liittyvän hyvinvoinnin vahvistaminen.

Välineet: Välineet videon katsomiseen, kannettavat/tabletit tai vaihtoehtoisesti omat älypuhelimet testin tekemistä varten sekä kysymys- ja bingomoniste jokaiselle oppilaalle sivuilta 2 ja 3.

Aloitus: HYVINVOINTIA DIGIAJASSA

Aiheeseen virittäytymiseksi katsotaan video linkistä [Hyvinvointia digiajassa](#) (kesto 3:03) ja kirjoitetaan / keskustellaan videosta alla olevien kysymysten avulla:

1. Millaisia hyviä tai hyödyllisiä asioita puhelimet ja medialaitteet ovat tuoneet arkeen?
2. Millaisia mahdollisia huonoja puolia niiden käyttöön voi liittyä?
3. Millaisia sääntöjä perheessänne on puhelimen käytölle? Onko niistä helppo pitää kiinni?
4. Median käytön haasteita?
5. Miksi puhelimen tai muun laitteen käyttöä on joskus vaikea lopettaa?
6. Onko median käyttö tai laitteet vieneet aikaa joltain tärkeältä?
7. Millaiset asiat median käytössä ovat aiheuttaneet perheessänne erimielisyyksiä? Miten niistä on sovittu?

Työskentely: DIGIHYVINVOINTITESTI

Seuraavaksi oppilaat tekevät digihyvinvointitestin linkistä [Digihyvinvointi-testi - Nuortennetti](#).

Testiin pääsee myös viereisellä QR-koodilla.

HUOMIO Jokainen tekee testin itsenäisesti ja lukee saamansa palautteen. Testin jälkeen testistä ja sen palautteista voidaan keskustella yhdessä.



Lopetus: DIGIHYVINVOINTIBINGO

Lopuksi pelataan digihyvinvointibingoa. Bingossa tutustutaan digihyvinvoinnin erilaisiin näkökulmiin ja vaihdetaan ajatuksia oman mediankäytön vaikutuksista hyvinvointiin. Bingolomakkeet voidaan tulostaa sivulta 2 tai linkistä [Digihyvinvointibingo](#).

Lähde [Mannerheimin lastensuojeluliitto - Nuortennetti](#).

POHDI JA KIRJOITA YKSIN TAI PARIN KANSSA VASTAUKSIA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN

1. Millaisia hyviä tai hyödyllisiä asioita puhelimet ja medialaitteet ovat tuoneet arkeen?
2. Millaisia mahdollisia huonoja puolia niiden käyttöön voi liittyä?
3. Millaisia sääntöjä perheessänne on puhelimen käytölle? Onko niistä helppo pitää kiinni?
4. Median käytön haasteita?
5. Miksi puhelimen tai muun laitteen käyttöä on joskus vaikea lopettaa?
6. Onko median käyttö tai laitteet vieneet aikaa joltain tärkeältä?
7. Millaiset asiat median käytössä ovat aiheuttaneet perheessänne erimielisyyksiä? Miten niistä on sovittu?

DIGIHYVINVOINTIBINGO

Liiku tilassa vapaasti.
Tehtävänäsi on selvittää,
keneen osallistujista mikäkin
ruudukon väittämä sopii.
Rastita ruudut, jos olette samaa mieltä
väittämästä.

Perustele toiselle
oma mielipiteesi
tai pohtikaa
väittämää yhdessä.

Se osallistujista,
joka saa ensimmäiseksi
täyteen pysty- tai vaakarivin,
huutaa bingo.
Harjoitusta jatketaan
kuitenkin
tekemällä koko
ruudukko täyteen.

BINGO!

Seuraan koko ajan
älykellusta,
minkä verran liikun



Tunnen jonkun, jolle
mediankäyttö on
ongelmallista

En uskalla olla sosiaalisessa
mediassa oma itseni



Mielestäni mediankäyttöä
hoidetaan liian vähän



Jos herään yöllä, avaan
heti puhelimeni.



Minulla on nettiystäviä,
joita en ole tavannut
livenä

Välillä mielen on
vähän kovuutta



Törmään usein somessa
vihaiseen puheeseen

Olen törmännyt
katsastamiseen netissä



Unohdun välillä
pitkiksikin ajoiksi
puhelinä äärelle



Käytän sosiaalista
mediaa
joka päivä



Mediankäyttöni on
mielestäni kohtuullista



Mielestäni
mediankäyttö
lisää hyvinvointiani

Liikun ja ulkoilen
hiihtäessä rittävillä



Näen kavereitani
myös kasvotusten



En uskalla lähteä lenkille
ilman puhelinta