

8. LUOKKA

Media ja hyvinvointi

Tavoitteena on digitaaliseen mediaan liittyvän hyvinvoinnin vahvistaminen.

Välineet: Välineet videon katsomiseen, koulun kannettavat tai vaihtoehtoisesti omat älypuhelimet Digihyvinvointi-testin tekemistä varten sekä bingomoniste jokaiselle oppilaalle sivulta 2.

Aloitus: HYVINVOINTIA DIGIAJASSA

Aiheeseen virittäytymiseksi katsotaan video linkistä [Hyvinvointia digiajassa](#) (kesto 3:03) ja 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 jokainen saa tehdä digihyvinvointitestin linkistä [Digihyvinvointi-testi - Nuortennetti](#). Oppilaita muistutetaan siitä, että jokainen tekee testin itsenäisesti ja lukee testin lopussa tulevan palautteen. Testin jälkeen testistä ja sen palautteista voidaan keskustella yhdessä.

Lopetus: DIGIHYVINVOINTIBINGO

Lopuksi pelataan digihyvinvointibingo. Bingossa tutustutaan digihyvinvoinnin erilaisiin näkökulmiin ja vaihdetaan ajatuksia oman mediankäytön vaikutuksista hyvinvointiin.

Bingolomakkeet voidaan tulostaa sivulta 2 tai linkistä [Digihyvinvointibingo](#).

Lähde [Mannerheimin lastensuojeluliitto - Nuortennetti](#).

DIGIHYVINVOINTIBINGO



Seuraan koko ajan älykellosta, minkä verran liikun 	 Tunnen jonkun, jolle mediankäyttö on ongelmallista	En uskalla olla sosiaalisessa mediassa oma itseni 	 Mielestäni mediankäytöstä hössötetään ihan liikaa
 Jos herään yöllä, avaan heti puhelimeni.	 Minulla on nettiystäviä, joita en ole tavannut livenä	Välillä minun on vaikea keskittyä. 	 Törmään usein somessa vihaiseen puheeseen
Olen törmännyt kiusaamiseen netissä 	Unohdun välillä pitkiäkin ajoiksi puhelimen äärelle 	Käytän sosiaalista mediaa joka päivä 	Mediankäyttöni on mielestäni kohtuullista 
 Mielestäni mediankäyttö lisää hyvinvointiani	Liikun ja ulkoilen mielestäni riittävästi 	Näen kavereitani myös kasvotusten 	En uskalla lähteä lenkille ilman puhelinta 