

# 1. Arjen peruspallikat: Digiarjen pelisäännöt

## Tuntisuunnitelma

**Tavoite:** Oppilas herää miettimään, mitä vaikutuksia digitaalisten laitteiden ja alustojen käytöllä voi olla hyvinvointiin ja miten kannattaisi toimia, jotta ne tukisivat omaa hyvinvointia.

**Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet:** L1, L3, L5

**Tarvikkeet:**

- Taulu ja tusseja/liituja (neutraali, punainen ja vihreä tai kolme muuta vastaavaa väriä) tai vastaavat sähköiset välineet
- **Minun sääntöni netinkäyttöön (pdf)** printattuna jokaiselle oppilaalle

## Opettajalle taustaksi

- Pidä huolta, että luokassa on turvallinen ilmapiiri, jossa kaikki oppilaat voivat kokea mukavaksi jakaa ajatuksiaan.
- Varmista aluksi, että kaikki tietävät mitä tarkoittaa, kun ollaan netissä/puhelimella/laitteella: digitaaliset pelit, sovellukset, alustat verkossa lasketaan mukaan.
- On tärkeää keskustella digitaalisen maailman ja laitteiden haitoista mutta MYÖS hyödyistä - tavoitteena on tunnistaa näitä molempia ja löytää tasapaino. Läpi tunnin tulisi myös muistaa, että netissä ja laitteilla oleminen ei ole yksiselitteisesti hyvä tai huono. Olennaista on, MITÄ siellä tehdään ja MITEN ja minkälaisia vaikutuksia tällä on.
- Tutustu halutessasi etukäteen aiheeseen liittyvään opettajan taustamateriaaliin.

# 1. Lämmittely

5 min

Opettaja lukee väitteet ääneen. Oppilaat ilmaisevat mielipiteensä asteikolla samaa-eri mieltä peukulla (ylös, alas, jotain siltä väliltä) TAI menemällä kyykkyyntä / kurkottamalla kohti kattoa.

- Olen netissä joka päivä.
- Tykkään katsoa tai lukea hauskoja juttuja netissä.
- Tykkään pelata puhelimella tai muulla laitteella.
- Tykkään viestitellä muiden kanssa netissä/puhelimella.
- Joskus en malta lopettaa pelaamista tai laitteella olemista, vaikka pitäisi.
- Netissä/puhelimella olo ennen nukkumaanmenoa on haitannut joskus yöuniäni.
- Joskus minulle tulee huono olo, jos olen liikaa netissä/puhelimella.
- Kun olen netissä/puhelimella, minulle tulee siitä hyvä mieli.

## 2. Hyvinvointi ja digiarki

20 min

### Tehtävän kulku – vaihe 1

Opettaja piirtää taulun keskelle hymyilevän ihmishahmon. Yläpuolelle hän kirjoittaa "Näitä tarvitaan, että voin hyvin". Hahmon ympärille kerätään hyvinvoinnin peruspalikoita yhdessä keskustellen. Vastaukset kirjoittaa opettaja tai vapaaehtoiset oppilaat yksitellen.

#### Esimerkkivastauksia

- » lepo ja uni, terveellinen ruoka, mielekäs tekeminen, liikunta, turvalliset kaveri- ja perhesuhteet



## Tehtävän kulku – vaihe 2

Oppilaat keskustelevalt ensin parin kanssa lyhyesti (5 min):

- Miten digilaitteet, pelaaminen, ja some auttavat ja haittaavat hyvinvoinnin peruspalikoita?

Tämän jälkeen luokka keskustelee yhteisesti ja kerää asioita taululle. Hyvinvointia tukevat asiat kirjoitetaan vihreällä ja haittaavat punaisella (esim. aiemmin on kirjoitettu "yöunet", jonka viereen nyt täydennetään punaisella "puhelimella olo liian myöhään")

Lopuksi luokka keskustelee yhdessä:

- Mistä tietää, että on liikaa/sopivasti netissä?

### Esimerkkivastauksia

- » vaikutus unen määrään ja laatuun - liiallinen laitteilla olo voi vaikuttaa negatiivisesti.
- » terveelliset elämäntavat: jotkut pelit ja somehaasteet kannustavat liikkumaan, mutta some voi myös saada pysymään sohvanpohjalla tai olemaan huonossa, päänsärkyä aiheuttavassa asennossa.
- » mieliala: pelaaminen ja somessa olo tuo iloa, onnistumisen hetkiä, mutta myös turhautumista ja harmistumista. Huom! Tutustu myös tuntisuunnitelmaan  
Emotionaalinen kuormitus: netin herättämät tunteet.
- » sosiaaliset suhteet: yhdessä tekeminen somessa, yhteydenpito kauempanakin oleviin, mutta myös yksinjäämistä ja kiusaamista.

## 3. Digiarjen pelisäännöt

20 min

Oppilaat keskustelevalt ensin lyhyesti pareittain (5–10 min):

- Millaiset säännöt olisivat hyvät, jotta laitteilla oleminen ei haittaa vaan siitä on iloa arjessa?
- Onko teillä kotona sovittu säännöt laitteiden käyttöön?
- Mitkä ovat teidän mielestänne toimivimpia sääntöjä?

Lopuksi jokainen tekee "**Minun sääntöni netinkäyttöön**" -monistepohjalle oman huoneentaulun, joka viedään myös kotiin näytettäväksi