



**MEDIAKASVATUS-  
SEURA**

**MATERIAALI-  
ESITTELY  
4.5.2021**



**DIGIHYVINVOINTI**

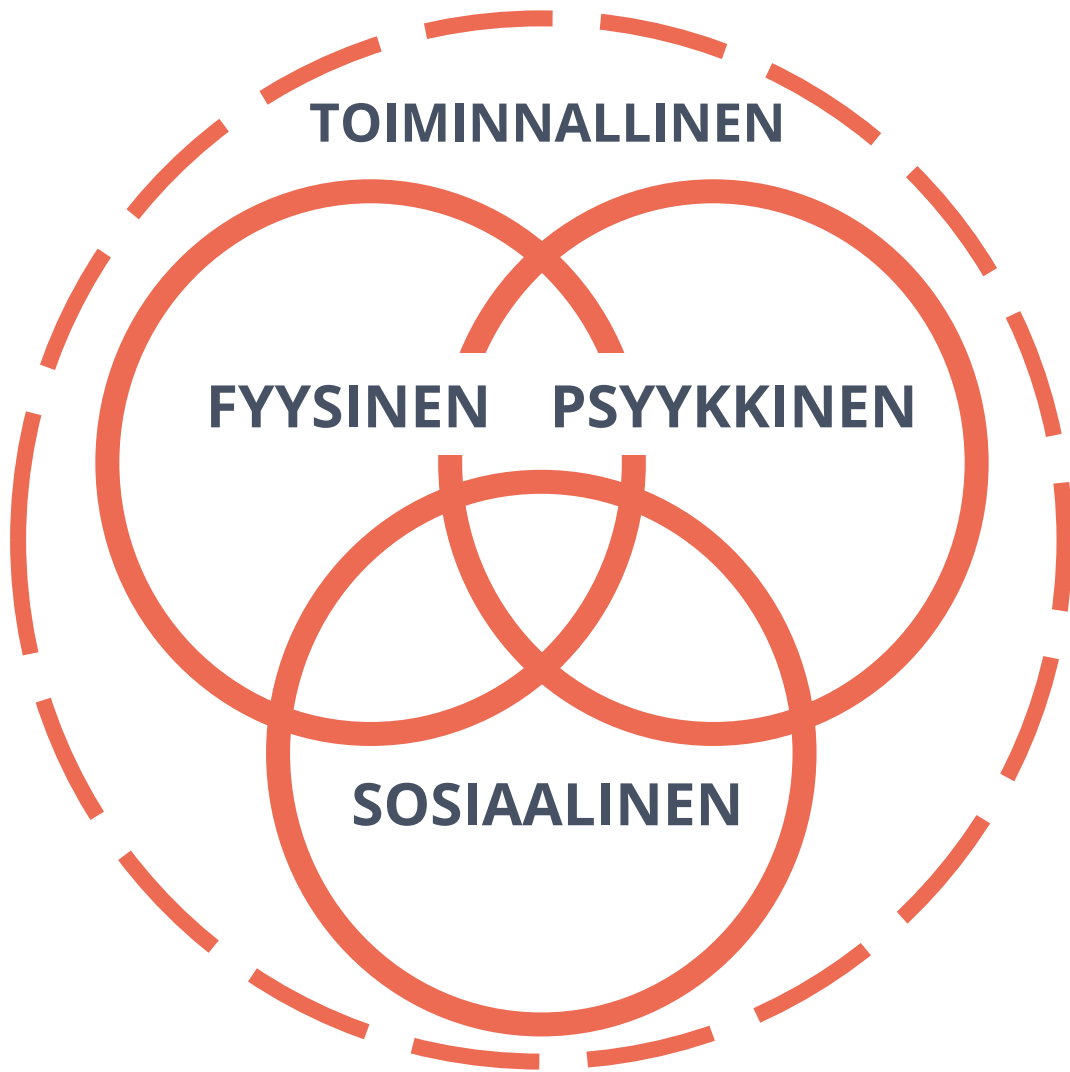
# Uusi intensiivinen digitaalinen arki

- 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.

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



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



## PSYYYKKINEN HYVINVOINTI

tunteet

mieliala

mielenterveys



## SOSIAALINEN HYVINVOINTI

vuorovaikutus

ihmissuhteet

osallisuus



## FYYSINEN HYVINVOINTI

aivot

uni

ergonomia

fyysinen  
aktiivisuus

ravinto

# Digihyvointi

=

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?





# 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

# **DIGIVOIMAA- MATERIAALIT**

# Digivoimaa-verkkokurssikokonaisuus

(10)

**fyysinen  
ja psyykinen  
hyvinvointi  
digitaalisessa arjessa**



(10)

**sosiaalinen  
hyvinvointi  
digitaalisessa  
arjessa**



(10)

**kriittinen  
medialukutaito  
digitaalisessa  
arjessa**



- Maksuttomat kurssit on suoritettavissa omaan tahtiin ja omalla aikataululla **Teachable**-verkkoalustalla.
- Kurssit ovat yhden opintopisteen laajuisia (1 op) eli jokainen vastaa noin 27 h työtä (digitaaliset osaamismerkkit).
- Kurseista saa Mediakasvatusseuran **Media Coach** -koulutuskokonaisuuteen kuuluvia digitaalisia osaamismerkkejä, lisätietoa: [www.mediacoach.info](http://www.mediacoach.info) ja <https://mediakasvatus.fi/digivoimaa/verkkokurssit/>

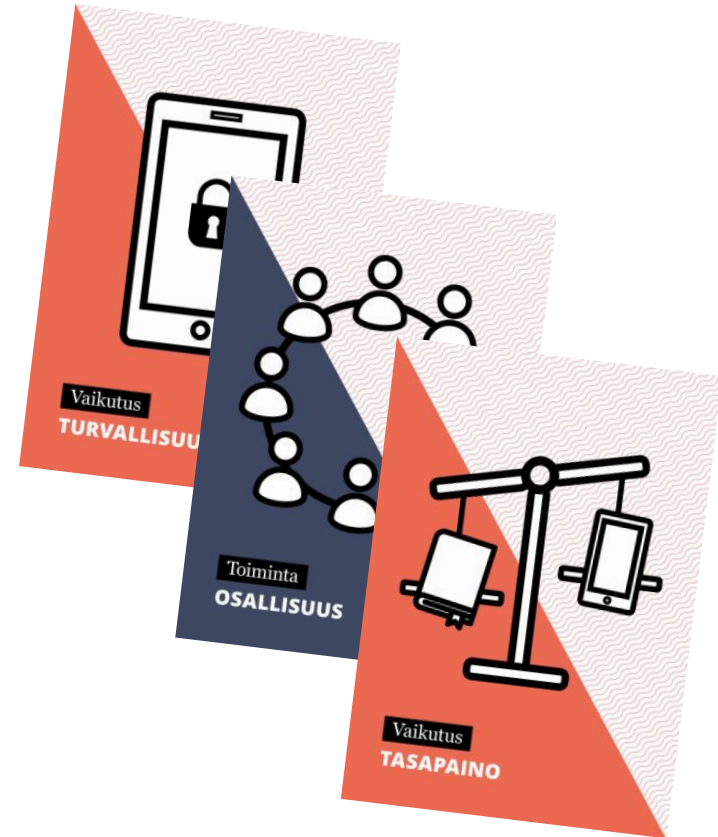
# Digivoimaa-työkalupaketti



# Työskentely työkalupaketin kanssa

Työkalupaketti sisältää materiaalit ja ohjeet neljään toiminnalliseen ryhmätehtävään:

1. Nuoren media-arjen polun hahmottaminen
2. Uuden toiminnan suunnittelu
3. Someviestin suunnittelu: Instagram-tarina
4. Someviestin suunnittelu: chatfiktio



# MATERIAALIT

Työkalupaketin tilaaminen (postikulut)/lataaminen:

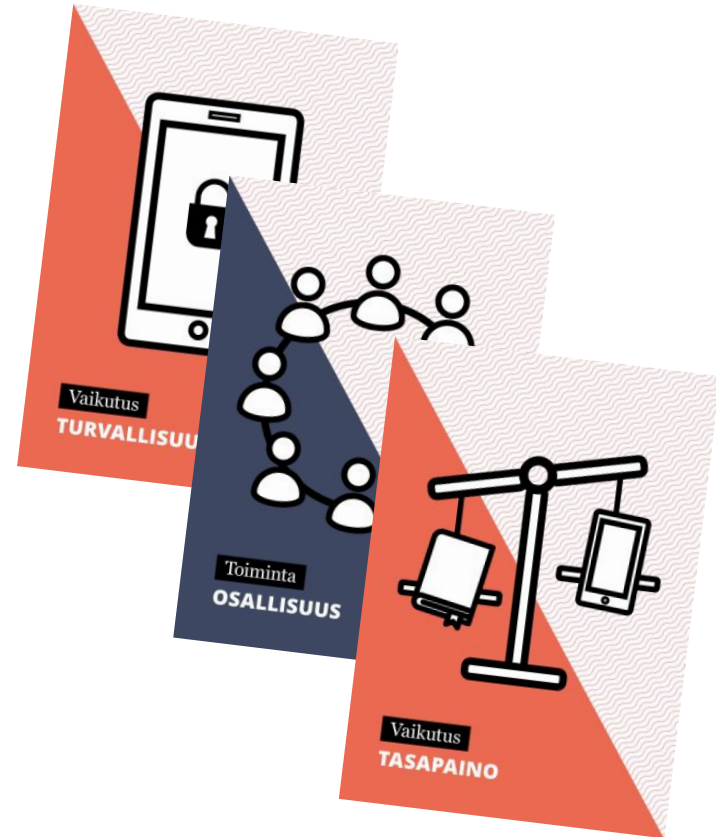
<https://mediakasvatus.fi/digivoimaa/tyokalupaketti/>

Digivoimaa verkkokurssi: [mediacoach.com](https://mediacoach.com) tai

<https://mediakasvatus.fi/digivoimaa/verkkokurssit/>

Digihyvintointimittari:

<https://digimittari.herokuapp.com/index>



# **MUUT MATERIAALIT**

## KOULULAISEN MEDIABINGO

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

### ESITELKÄÄ LEMPISOMENNE

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?

### SELVITTÄKÄÄ ASKELEET

Ottakaa puhelimen askelmittari käyttöön ja selvittäkää, kuinka paljon askeleita kertyy koulumatkalla tai kauppareissulla.



### RUOKAILKAA ILMAN RUUTUJA

Siirtäkää ruudut syrjään, laittakaa yhdessä ruokaa ja vaihtakaa kuulumisia.



### RAUHOITTUKAA ILLALLA

Pohtikaa millainen median käyttö rauhoittaa ja minkälainen piristää ja kokeilkaa erilaisia tapoja rauhoittua illalla. Voitte esimerkiksi laittaa puhelimet yöparkiin ja kuunnella rentouttavaa musiikkia tai lukea kirjaa.

### JÄRJESTÄKÄÄ VIDEOKILPAILU

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!

### KUVATKAA MY DAY -VIDEO

Kuvatkaa perheenne puuhailuja yhden päivän ajan. Mitä kaikkea olette tehneet, keiden kanssa ja missä. Ilahduttakaa videolla isovanhempia tai ystäviänne.



### SOITTAKAA VIDEOPUHELU

Lähetkää yhdessä ääniviestiä tai soittakaa videopuhelu kaukana asuvalle sukulaiselle tai ystävälle.



### TEHKÄÄ TIETOKILPAILU

Valitkaa yhdessä aihe ja tehkää siitä tietokilpailu. Pohtikaa, millaisia eritietolähteitä on ja mistä valitsemianne aiheeseen kannattaa etsiä tietoa. Voitte myös vertailla löytykö eri paikoista eri tietoa.

### PUHUTAA SUORAAN!

Mikä perheenjäsenen median käytössä kummastuttaa, ärsyttää tai huvittaa? Puhukaa suunnepuhutuksi, mutta riittelyn sijaan yritkää lisätä keskinäistä ymmärrystä.



## MEDIALUKUTAITO

Medialukutaito on laaja taitokokonaisuus. Lukutaidon sijaan voitaisiin puhua myös mediaälystä tai -sivistyisestä.

### TULKINNAN TAITOT

Miten tulkitset erilaisia viestinnän muotoja ja piilomerkityksiä?

MEEMILAAKSO ▶

### TUOTTAMISEN TAITOT JA LUOVUUS

Tiedätkö, miten ja miksi esimerkiksi kauheloikkua, mobiilipelejä tai uutisia tehdään?



### MEDIAN KÄYTTÖTAIDOT

Osaatko hyödyntää järkevsti erilaisia mediavälineitä (esim. älypuhelin) ja mediasisällöjä (esim. somekanavat)?



### TIEDONHAKUTAIDOT JA KRIITTISYYS

Löydätkö tietoa, kun tarvitset sitä? Tunnistatko luotettavan lähteen?



### VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Osaatko käyttää äsällisesti somessa?



### OSALLISTUMISEN JA VAIKUTTAMISEN TAITOT

Tiedätkö, miten voit vaikuttaa sinulle tärkeisiin asioihin?



Median rooli ihmisten arjessa on valtava. Siksi tarvitsemme medialukutaitoa.

### ELÄMÄNHALLINTAAN LIITTYVÄT TAITOT

Minkälaisia rutineita mediankäyttösi liittyy?



**76%**  
18-22-vuotiaista käyttää internetiä YLI 20 TUNTIA VIKKOSSA

**JA 16%**  
YLI 50 TUNTIA VIKKOSSA

**84%**  
käyttää sosiaalisen median palveluita ystävien takia.

**74%**  
ETSII SOMESTA TIETOA.

Omaa medialukutaitoaan voi treenata. Helpoin tapa on kyseenalaistaa ja keskustella mediasisällöistä.

### HARJOITTELE NÄIN:

- Mikä uutinen, somevideo, elokuva tai muu mediatuotos herätti sinussa viimeksi vahvan tunnereaktion? Minkälaisia tunteita se aiheutti ja miksi?
- Selvitä, kuka tuotoksen on tehnyt. Miten tuotos pyrkii vaikuttamaan ihmisiin?
- Mistä aiheista pitäisi mielestäsi uutisoida ja keskustella nykyistä enemmän? Keskustele aiheesta kavereidesi kanssa.



# Opas tasapainoiseen digiarkeen



# Koti tasapainoista digiarkea -vanhempainiltamateriaali



# Muuta materiaalia

Muiden mediasta meidän mediaksi (2019-2022): Mediamentorit nuorten maahanmuuttajien kotoutumista ja osallisuutta vahvistamassa

- Opas kulttuurisensitiivisestä mediakasvatuksesta → **Mediatyöpajamallit syksyllä 2021**

Digihyvinvoinnin jäljillä (2020-2021): Toisen asteen opettajien digihyvinvointitaitoja vahvistamassa

- **Verkkokurssi** kesäkuussa ja syksyllä **työkalupakki syksyllä 2021**

[Miten meihin vaikutetaan](#) - **materiaalikonaisuus**

[Medianuoruus - opas aikuisille](#), Mediakasvatusseura (2019) - tilattavissa

<https://mediakasvatus.fi/materiaali/infograafi-medialukutaito/>

[https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koululaisen\\_mediabingo.pdf](https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koululaisen_mediabingo.pdf)

**KAIKKI MATERIAALIT LÖYTYVÄT:** <https://mediakasvatus.fi/materiaalit/>





# KIITOS!

**CHRISTA PRUSSKIJ**

[christa.prusskij@mediakasvatus.fi](mailto:christa.prusskij@mediakasvatus.fi)

**MEDIAKASVATUSSEURA RY**

[www.mediakasvatus.fi](http://www.mediakasvatus.fi)

[mediakasvatus@mediakasvatus.fi](mailto:mediakasvatus@mediakasvatus.fi)

Facebook: [Mediakasvatusseura](#)

Twitter: [@mediakasvatus](#)

Instagram: [@mediakasvatusseura](#)