



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tuntisuunnitelma

AGAINST ONLINE SLAVERY (2019-1-FI01-KA229-060725)

Maa ja koulu	Suomi Pieksämäen lukio		
Opettaja(t)	Mia Pellinen		
Oppiaine	opinto-ohjaus		
Aihe	Älylaitteiden käyttö		
Opiskelijoiden ikä:	16-18	Oppitunnin kesto:	45 min

Oppitunnin tavoitteet:

Valtaavatko älylaitteet elämäsi? Oppitunnin tavoite on lisätä tietoisuutta liiallisesta älylaitteiden käytöstä, digiriippuvuudesta,

sen **syistä** (esim: FOMO, eli jostain paitsi jääminen, sarjat tai elokuvat, koukuttava peli (päättymätön tai jatko-osat), yksinäisyys, somekoukku - aina löytyy uusia juttuja katsottavaksi, yhteydenpito kavereihin, kavereiden tekemisen seuraaminen, kiinnostavien henkilöiden seuraaminen, kiinnostavaan asiaan perehtyminen, yhteiskunnallisten asioiden ja julkisen keskustelun seuraaminen)

ja **seurauksista** (esim: Psyykkiset: keskittyminen herpaantuu, itseaiheutettu keskittymishäiriö (ADT), oppimistulokset heikentyvät, ei kuule annettuja ohjeita/ opetusta, muistaminen, ajankäyttö,

Fyysiset: oireet voivat olla samanlaisia kuin diagnosoiduissa riippuvuuksissa, univaikeudet: nukahtamisen vaikeus, unien vähäisyys, rytmihäiriöt, vieroitusoireita; ahdistusta, masennusta jne. jos joutuu olemaan pitkään pois laitteelta

Sosiaaliset: on koko ajan yhteydessä kavereihin – ei ole koskaan yksin?, kiusaamisen mahdollisuudet

Sisältöjen tiivistelmä:

Kuinka käytät puhelinta tai muita laitteita? Tarkastele puhelimesi seurantasovellusta tai arvioi ja kirjaa tulokset ylös. Paljonko aikaa päivästä kuluu (puhelimella tai muulla laitteella)

- erilaisilla sosiaalisen median alustoilla?
- suoratoistopalveluihin, kuten Netflix, HBO tai muut vastaavat?
- pelaamiseen?
- podcasteihin yms.?
- lukemiseen, esim. lukuohjelmat jne?
- koulutöiden tekemiseen?

Vertaa laitteilla käytettyä aikaa muuhun vapaa-aikaan. Kuinka suuren osan laitteet vievät ajasta? Pohditaan, milloin nuori on riippuvainen kännykästä tai somesta?

Tehdään testit:

Oletko somekoukussa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/testaa-oletko-somekoukussa>

Oletko kännykkäriippuvainen:

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/oletko_koukussa_alypuhelimeesi_testi_kertoo

Mistä mahdollinen riippuvuus voi johtua? Pohdi kaverin kanssa -> kerätään tulokset yhteiseksi miellekartaksi.

Opiskelijat pohtivat ensin yksin, mihin riippuvuus eli digilaitteen jatkuva käyttäminen voisi vaikuttaa. Sen jälkeen tehdään ryhmät, joissa pyritään muodostamaan yhteinen käsitys riippuvuuden seurauksista.

Materiaalit:

Oma puhelin tai muu käytössä oleva älylaite

Lähteet/ menetelmät:

<https://www.youtube.com/watch?v=wducbUJmJng>

<https://yle.fi/uutiset/3-8711544>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/testaa-oletko-somekoukussa>

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/oletko_koukussa_alypuhelimeesi_testi_kertoo

Oppimistulosten arviointi:

Millä keinoilla riippuvuutta ja median käyttöä voisi vähentää? Keksikää ryhmissä konkreettisia keinoja, joiden avulla voisitte vähentää riippuvuutta. (Tehdään posterit koulun seinälle, jos jää aikaa.)