

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Vili-Veikko Pulkkinen
Vilma Sihvonen

ALAKOULUIKÄISTEN PELAAMISEN JA RUUTUAJAN
TERVEYSVAIKUTUKSET – Oppitunti Rantakylän koulun
neljäsluokkalaisille

Opinnäytetyö
Marraskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p.050 405 4816

Tekijät

Vili-Veikko Pulkkinen, Vilma Sihvonen

Nimeke

Alakouluikäisten pelaamisen ja ruutuajan terveysvaikutukset – Oppitunti Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille

Toimeksiantaja

Siun sote :terveydenhoitaja Sari Mehtonen

Tiivistelmä

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea aikaa, joka vietetään television ja puhelimen ääressä sekä digitaalisia pelejä pelatessa. Sosiaalinen media on internetin yhteisöllinen osa, jossa tuotetaan ja jaetaan mediasisältöä. Sen suosio ja merkitys yhteiskunnassa on suuri ja sitä käytetään paljon. Tietokoneella, kännykällä ja muilla laitteilla, joilla pääsee internetiin, ollaan jatkuvasti yhteydessä ystäviin ja perheeseen, otetaan kuvia, tehdään tiedonhakua, luetaan uutisia ja jopa tehdään ostoksia. Internet tarjoaakin paljon mahdollisuuksia ajan kuluttamiseen, mutta siellä voi myös joutua ongelmiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli saada lapset ymmärtämään digitaalisten pelien sekä sosiaalisen median terveellinen ja järkevä käyttö. Opinnäytetyön tavoite oli tuoda tietoa alakouluikäisille pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toimeksiantajan toiveen mukaan tehtävä oli oppitunnin pitäminen aiheesta Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille. Oppitunteja pidettiin kaksi, ensin auditoriossa ja sen jälkeen pienluokalle erikseen. Molemmissa oppitunneissa oli tukena sama diaesitys ja aiheet käytiin läpi keskustellen.

Oppitunneista pyydettiin palautteet. Ne olivat suurimmaksi osaksi positiivisia, vaikka aihe oli monelle tuttu. Kuitenkaan suurin osa oppilaista ei aio muuttaa ruutuajatottumuksiaan tämän oppitunnin perusteella. Jatkossa tätä opinnäytetyötä voisi kehittää esimerkiksi soveltuvaksi jollekin muulle ikäryhmälle ja käyttää heidän valistamiseensa pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta.

Kieli
suomi

Sivuja 26
Liitteet 4
Liitesivumäärä 10

Asiasanat

lapsi, sosiaalinen media, pelaaminen, terveysvaikutukset



THESIS
November 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80220 JOENSUU
FINLAND
Tel.+358 50 405 4816

Authors

Vili-Veikko Pulkkinen, Vilma Sihvonen

Title

Health Impacts of Gaming and Screen Time on Children Attending Lower Comprehensive School – A Lesson for 4th Graders of Rantakylä School

Commissioned by

Siun sote: Public Health Nurse Sari Mehtonen

Abstract

All the time spent on the cell phone, watching television or playing digital games is called screen time. Social media is a communal part of the internet where people produce and share media content. Its popularity and importance in the society is huge and it is used widely. All the electronic devices that are connected to the internet are constantly being used for communication with friends and family, for taking pictures, for research, for reading news and even for shopping. The internet offers many possibilities to spend time, but there are also dangers in it.

The purpose of this thesis was to make children understand how to use social media and play digital games in a healthy and sensible way. The aim was to provide children information on gaming and social media, especially on their health impacts. The assignment in this practice-based thesis was to give a lesson in Rantakylä School for fourth graders. There were two lessons, one in the auditorium and after that a second one for a small class. Both lessons contained the same PowerPoint presentation and the topics were covered through discussion.

Feedback was collected on paper forms and it was mostly positive, although the subject was familiar to most pupils. However, most of them would not change their screen time habits based on this lesson. In the future, this thesis and the lesson included could be developed and made suitable for other age groups and used to educate them about gaming and social media.

Language
Finnish

Pages 26
Appendices 4
Pages of Appendices 10

Keywords

Child, Social media, gaming, health impacts

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Lapsi ja ruutuaika.....	5
2.1	Lapsi.....	5
2.2	Sosiaaliset taidot ja media	6
2.3	Ruutuaika	7
2.4	Digitaalinen pelaaminen.....	8
3	Terveysvaikutukset.....	9
3.1	Fyysiset terveysvaikutukset	9
3.2	Psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset	10
3.3	Terveyden edistäminen	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	12
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
5.2	Oppitunti ja oppiminen	13
5.3	Oppitunnin suunnitelma	14
5.4	Oppitunnin toteutus.....	16
5.5	Oppitunnin arviointi	17
6	Pohdinta	18
6.1	Opinnäytetyön prosessi	18
6.2	Tuotoksen tarkastelu	20
6.3	Ammatillinen kasvu.....	20
6.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	21
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoit	22
	Lähteet	24

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Oppitunnin tuntisuunnitelma
Liite 3	PowerPoint-esitys
Liite 4	Palautelomake

1 Johdanto

Lapselle media, kuten kirjat, televisiosarjat, pelit ja musiikki, ovat tärkeitä ja ne luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävien mielipiteet vaikuttavat lapsen median käyttöön, esimerkiksi siihen, mitä pelejä lapsi pelaa tai miten lapsi käyttää internetiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Jokainen lapsi on erilainen ja lapset käyttävät mediaa eri tavoin. Tämän vuoksi ruudun edessä vietettyä aikaa tärkeämpää on se, mitä ruudun edessä tekee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, 5.)

Liiallisella ruutuajalla voi kuitenkin olla niin fyysisiä kuin psyykkisiä ja sosiaalisia-kin terveysvaikutuksia. Muun muassa selkävaivat, näön heikkeneminen ja univaikeudet on liitetty siihen. (UKK-instituutti 2016; Duodecim 2013; Chang, Aeschbach, Duffy & Czeisler 2014.) Koululaisia tutkittaessa on myös huomattu, että liiallinen ruudun edessä vietetty aika voi vaikuttaa koulumenestykseen haitallisesti (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013).

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada lapset ymmärtämään digitaalisten pelien sekä sosiaalisen median terveellinen ja järkevä käyttö. Opinnäytetyön tavoite on tuoda tietoa alakouluikäisille pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena. Toimeksiantajan toiveen mukaan tehtävä on oppitunnin pitäminen aiheesta Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille.

2 Lapsi ja ruutuaika

2.1 Lapsi

Suomen ratifioimassa Lasten oikeuksien sopimuksessa lapsella tarkoitetaan jokaista alle 18-vuotiasta henkilöä, ellei lapseen soveltuvien lakien mukaan täysi-

ikäisyyttä saavuteta aikaisemmin (UNIFEC ry 2017, 7). Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme lapsella alakouluikäistä, erityisesti neljännellä luokalla olevaa lasta.

Neljännellä luokalla oleva eli 10 - 11-vuotias lapsi on yleensä sosiaalinen, tasapainoinen, aktiivinen ja kiinnostunut monista asioista. Kouluun sopeutumisen ja varhaislapsuuden vaikeudet ovat usein ohi, ja murrosiän ongelmat ovat vasta edessäpäin. Tässä iässä tytöt ja pojat leikkivät usein omissa porukoissaan ja kavereit ovat entistä tärkeämpiä. Heidän mielipiteillään on suuri merkitys ja hyväksytyksi tuleminen on tärkeää. Loogisen ja itsenäisen ajattelun kyky kehittyy ja lapsi pystyy aiempaa paremmin suunnittelemaan omaa toimintaansa ja ymmärtämään tekojensa seurauksia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

2.2 Sosiaaliset taidot ja media

Sosiaaliset taidot ovat ihmisen kyky toimia muiden ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. Niihin kuuluvat muun muassa kyky ymmärtää ja tunnistaa ihmisten tunteita, toisen ihmisen asemaan asettumista, toimia yhteistyössä, tehdä kompromisseja ja ottaa vastaan ohjausta tai kritiikkiä. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2013.)

Sanan "media" merkitys on vaihdellut vuosisatojen aikana. Nykyään sana tarkoittaa käytännössä kaikkia joukkotiedotusvälineitä, mutta esimerkiksi 1900-luvun alussa se kuvasi ainoastaan lehdistöä. 1990-luvulla media on muuttunut suuresti maailman globalisoitumisen ja internetin vuoksi. Mediasta on tullut erityisesti markkinoinnin lähde ja näin tärkeä osa nykymaailmaa. (Kortti 2016, 14 - 16.)

Sosiaalinen media on internetin yhteisöllinen osa, jossa tuotetaan ja jaetaan mediasisältöä. Sosiaalisen median käyttäjät voivat olla sekä sen sisällön tuottajia että sen vastaanottajia. Toisin sanoen sosiaalisen median pääpiirre on, että sen sisällön tuottavat itse käyttäjät. (Luostarinen 2010, 279 - 281.) Monet suosittu sosiaalisen median palvelut ovat yhdysvaltalaisia, joten niiden rajoitukset ja ikärajat noudattavat maan lakeja (Järvinen 2012, 294 - 295).

Tietokoneella, kännykällä ja muilla laitteilla, joilla pääsee internetiin, ollaan jatkuvasti yhteydessä ystäviin ja perheeseen, otetaan kuvia, tehdään tiedonhakuja, luetaan uutisia ja jopa tehdään ostoksia. Internet tarjoaakin paljon mahdollisuuksia ajan kuluttamiseen, mutta siellä voi myös joutua ongelmiin. (The Nemours Foundation 2017.)

Lenhartin, Smithin, Andersonin, Dugganin & Perrinin tutkimuksen (2015.) mukaan 57% nuorista ovat tavanneet uuden ystävän internetissä. Suosituimmat paikat ystävien löytämiseen ovat sosiaalinen media sekä onlinepelit (Lenhart ym. 2015). Internetissä voi kuitenkin myös tutustua ihmisiin, jotka voivat yrittää hyötyä muista, häiritä muita tai yrittää varastaa tietoja. Tämän vuoksi internetissä ollessa kannattaa miettiä tarkkaan, mitä tietoja itsestä laittaa julkiseksi ja kehen luottaa. Internetissä olevat ystävät kannattaakin pitää vain internetystävinä, sillä heidän tapaamisensa kasvotusten voi sisältää suuria riskejä. (The Nemours Foundation 2017.)

2.3 Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea aikaa, joka vietetään television ja puhelimen ääressä sekä digitaalisia pelejä pelatessa (Neuvokas perhe 2017). Sopivaksi ruutuaajan määräksi lapselle on arvioitu enintään kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin ruudun edessä vietettyä aikaa tärkeämpää on se, mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Jokainen lapsi on erilainen, ja lapset käyttävät mediaa eri tavoin. Ruudun äärellä vietetyn ajan lisäksi päivään pitäisi sisältyä myös yhdessäoloa perheen ja ystävien kanssa sekä leikkiä ja lepoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, 5.)

Ruutuaika olisi hyvä jakaa pienempiin osiin monen tunnin mittaisen ruudun katsomisen sijasta. Vanhemmilla on tärkeä rooli ruutuaajan hallitsemisessa, ja heidän pitäisikin olla asettamassa perheelle yhteisiä rajoja. On myös hyvä muistaa, että ruutuaajan sopiva määrä voi edistää lapsen kielellistä oppimista, ongelmanratkaisukykyä sekä kehittää tämän visuaalista älyä. (Neuvokas perhe 2017.)

2.4 Digitaalinen pelaaminen

Digitaalinen pelaaminen on nopeasti kasvava pelaamisen muoto. Se jaetaan laittealustojen, kuten tietokoneen, puhelimen tai pelikonsolin, sekä lajityyppien, kuten pulmapelien, seikkailupelien ja toimintapelien, mukaan (Mäyrä, Frans & Karvinen 2016, 3-4). Pelejä tutkiessa, ne asetetaan usein yksittäiseksi nykyajan ilmiöksi, vaikka ne kuuluvat osaksi muiden pelien ja leikkien kategoriaa. (Karvinen & Sotamaa 2015.)

Lapsia digitaalisessa pelaamisessa kiinnostavat erityisesti erilaiset mahdollisuudet monenlaiseen toimintaan. Ne innostavat luomaan uutta, ratkaisemaan ongelmia, eläytymään ja viihtymään. Tämä kuvitteellinen maailma on lapsille tärkeää ikään kuin nykyajan leikkikenttä. Monelle pelaaminen on myös sosiaalista toimintaa, sillä pelejä pelataan yhdessä ja niistä vaihdetaan mielipiteitä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, 7.)

Digitaalisten pelien pelaaminen on jatkanut kasvuaan tasaisesti. Tutkimuksen mukaan vuonna 2015 noin 60 % suomalaisista oli aktiivisia digitaalisten pelien pelaajia ja satunnaisesti pelaavia on 75 %. Pojat ja miehet pelaavat keskimäärin enemmän tietokoneella tai pelikonsoleilla, mutta mobiilipelejä tytöt ja naiset pelaavat jo lähes yhtä paljon kuin miehet (Mäyrä, Frans & Karvinen 2016, 2, 53-54).

Nykyisessä yhteiskunnassa nuori, joka ei ole tietoinen digitaalisen pelaamisen tarjoamista mahdollisuuksista tai sen eri puolista, on jo eri arvoisessa tilanteessa muihin nuoriin verrattuna. Digitaalinen pelaaminen on osa nuorisokulttuuria ja sen säätelyn tarpeellisuutta on vaikea arvioida. Historiassa on tavattu monia asioita, jotka tulevat tutuiksi ensin nuorison keskuudessa ja aikuiset omaksuvat ne vasta myöhemmin. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia digitaalista pelaamista monelta kannalta ennen johtopäätöksen vetämistä. (Karvinen & Sotamaa 2015.)

3 Terveysvaikutukset

3.1 Fyysiset terveysvaikutukset

Suomessa aikuiset ovat valveillaoloajastaan suurimman osan paikallaan, mutta ajan viettäminen pääasiassa istuallaan alkaa jo päiväkodissa ja sen määrä kasvaa kouluiässä entisestään. Tämä aiheuttaa sairauksien vaaratekijöitä esimerkiksi lisääntyntä veren kolesterolipitoisuutta sekä kohonnutta verenpainetta. Pitkäaikainen istuminen myös kuormittaa kehon tukirakenteita mahdollisesti aiheuttaen niska- ja selkäkipuja. (UKK-instituutti 2016.) Pitkiä istumisaikoja on hyvä välttää niin vapaa-ajalla kuin koulussakin. Tilanteissa, joissa pitkää istumista ei voi välttää, esimerkiksi automatkoilla, on tärkeää jaloitella säännöllisesti, sillä pienetkin taudit vähentävät istumisen aiheuttamia terveyshaittoja. (Terve koululainen 2017.)

Pelaaminen ei ole suuri riski fyysiselle terveydelle itsessään, mutta aktiivisten pelaajien kannattaa ottaa huomioon fyysinen hyvinvointi. Erityisesti liikunnan ja unen määrä voi jäädä vähäiseksi. Pelejä pelataan suurimmaksi osaksi istuallaan, ja näin pelaajat voivat saada toimistotyöläisille tyypillisiä niska-, selkä- ja rannevaivoja. (Silvennoinen & Meriläinen 2016.)

Tutkimuksen mukaan ruudun edessä vietetty aika vaikuttaa koulumenestykseen. Lapset, joille kertyy yli kolme tuntia päivässä ruudun edessä vietettyä aikaa, menestyvät koulussa huonommin kuin lapset, jotka viettävät aikaa ruudun edessä alle kaksi tuntia päivässä. (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013, 2098-2104.)

Pitkäaikainen työskentely tai pelaaminen näytön ääressä rasittaa silmiä muun muassa kuivattaen niitä. Työ- tai pelipisteen suunnittelulla voi parantaa silmien hyvinvointia ja ehkäistä rasitusta. On tärkeää sijoittaa näyttö oikealle tasolle ja etäisyydelle. Näytön yläreunan tulisi olla hivenen silmien tasoa alempana, jolloin katsesuunta on hieman alaspäin. Näin silmien kuivuminen vähenee ja niska-hartiaseudun lihakset ovat luonnollisemmassa asennossa. (Duodecim 2013.)

Pitkäaikainen näyttöpäätteiden katselu ei kuitenkaan pilaa näköä lopullisesti. Se rasittaa ja kuivattaa silmiä, koska niitä ei räpytetä tarpeeksi näyttöä katsellessa. (Näkövammaisten liitto Ry 2017.) Erityisesti lapsilla pitkäaikainen näytön katselu voi vaikuttaa silmien kehitykseen. Jos näytön edessä viettää aikaa enemmän kuin kaksi tuntia kerrallaan, se voi altistaa silmävaivoille, päänsärylle ja niska-hartiaki-
vuille. (The Vision Council 2015.)

3.2 Psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset

Pelaamisesta on monia näkökulmia ja tutkimustuloksia, ja arkipäivän puheessa pelaaminen jakaa mielipiteitä ja pelkoja. Toisaalta se antaa uuden ympäristön oppimiselle ja sosiaalisuudelle, toisaalta se passivoi ja opettaa aggressiivista käyttäytymistä. Pelejä on paljon erilaisia, ja jokainen voi itse etsiä itselleen tai lapselleen sopivaa pelaamista. Tärkeää on myös huomata, kuinka peli- ja ruutu-
aika vaikuttaa pelien vaikutuksiin. (Karvinen & Sotamaa 2015.)

Internetin ja viihde-elektroniikan liikkakäytöllä on todettu olevan vaikutuksia unen-
laatuun ja psyykkiseen terveyteen. Nykyajan pelien kehittyessä niiden visuaali-
sesti kauniiseen maailmaan on helppoa kehittää myös riippuvuus, mikä voi vai-
kuttaa muiden elämän osa-alueiden, kuten koulun tai kotitöiden huomioimiseen. Pelaamisen vähentämiseen voi liittyä myös erilaisia vieroitusoireita. Näitä ovat
esimerkiksi ärtyneisyys, levottomuus, ja lapset saattavat jopa olla tylsistyneitä il-
man nykyajan elektroniikkaa. (Niemelä 2016.)

Valoa lähettävien, lukemiseen, kommunikointiin ja ajanviettoon käytettävien
elektronisten laitteiden käyttö on lisääntynyt paljon. Tällaisten laitteiden käyttö
ennen nukkumaan menoa pidentää nukahtamisaikaa, vähentää nukahtamiseen
vaikuttavan hormonin melatoniinin eritystä sekä pienentää Rem-unen eli vil-
keunen määrää ja viivästyttää sen alkamista. Kaiken kaikkiaan valoa lähettävien
laitteiden käytöllä juuri ennen nukkumaan menoa on biologisia vaikutuksia, jotka
voivat ylläpitää univajetta ja häiritä vuorokausirytmiiä. Sillä taas voi olla haitallisia
vaikutuksia toimintakykyyn, terveyteen ja turvallisuuteen. (Chang, ym. 2014,
1232-1237.)

3.3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on tavoitteellista toimintaa, jolla yksilölle tai yhteisölle mahdollistetaan keinoja hyvinvointiin, terveyden parantamiseen ja sairauksien ehkäisyyn. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi taloudellinen apu, sosiaalisen tuen tarjoaminen tai ympäristön terveellisyyden takaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.) Terveyden edistämisen perustana on tieto väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä. Eri väestöryhmien ja eri alueilla asuvien henkilöiden tarpeiden tunnistaminen lisää terveyden edistämisen oikeaa kohdentamista ja sen vaikuttavuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)

Suomalainen kouluterveydenhuolto ja neuvolatoiminta ovat kansainvälisesti arvostettuja. Näitä palveluja pidetään suurena syynä suomalaisten lasten kansainvälisesti verrattuna erittäin hyvään terveydentilaan. Myös imeväiskuolleisuus Suomessa on maailman alhaisimpia. Ehkäisevien peruspalveluiden keskiössä on lasten, nuorten ja perheiden terveyden edistäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on auttaa oppilaita omaksumaan terveyttä edistävät elintavat sekä turvata kaikille oppilaille terve kasvu ja kehitys. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta terveydelle aikuisiässä. Kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä on ennaltaehkäistä monia terveydellisiä ongelmia, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sydän- ja verisuonitauteja, mielenterveyden häiriöitä sekä päihteiden ongelmakäyttöä. (Aalto & Lindholm 2013, 8-10.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada lapset ymmärtämään digitaalisten pelien sekä sosiaalisen median terveellinen ja järkevä käyttö. Opinnäytetyön tavoite on tuoda tietoa alakouluikäisille pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena. Toimeksiantajan toiveen mukaan tehtävä on oppitunnin pitäminen aiheesta Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen lisäksi toinen vaihtoehto ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle. Opinnäytetyön tulisi olla lähtöisin työelämän ja käytännön tarpeista ja sen tavoitteena on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi ohje, näyttely tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön produktin lisäksi kuuluu raportti. Siitä tulee käydä ilmi mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty, sekä millainen työprosessi on ollut ja millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. (Vilka & Airaksinen 2003, 9 – 10, 65.)

Toimeksianto opinnäytetyöhön löytyi Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön toimeksiantolistalta. Toimeksiantajana (Liite 1) opinnäytetyössä toimii Siun soten terveydenhoitaja Sari Mehtonen, joka toimii muun muassa Rantakylän koululla. Opinnäytetyön produkti toimeksiantajan toiveesta oli oppitunnin pitäminen pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille. Näitä luokkia on kolme normaaliluok-

kaa sekä yksi pienluokka. Oppitunti pidettiin auditoriossa kolmelle normaaliluokalle yhteisesti ja tämän jälkeen pienluokalle erikseen heidän omassa luokassaan. Auditoriossa oppilaita oli 65 ja pienluokassa yhdeksän (9).

Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä on Joensuun Rantakylän koulun neljäs-luokkalaiset. Rantakylän koulussa opetetaan vuosiluokkia 1-6 ja pienryhmäope-tusta vuosiluokilla Esi2-6 sekä valmistavaa opetusta maahanmuuttajataustaisille lapsille (Joensuun kaupunki 2017). Koulun oppilasmäärä oli 20.9.2016 peruskou-lutilaston mukaan 397 oppilasta, joista 24 oli valmistavan opetuksen oppilasta. Koulussa neljänsiä luokkalaisia on kolme normaaliluokkaa sekä yksi pienluokka, jossa on 10 oppilasta. Nämä oppilaat ovat erityisen tuen piirissä olevia. (Mehto-nen 2017.)

Oppilaille, joiden kasvun, kehityksen ja oppimisen tavoitteiden saavuttaminen ei toteudu riittävästi muilla tukitoimilla, annetaan erityistä tukea. Sen tehtävänä on tukea oppilasta kokonaisvaltaisesti ja suunnitelmallisesti niin, että oppilas pystyy suorittamaan oppivelvollisuutensa ja saa pohjan jatko-opiskeluille peruskoulun jälkeen. (Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta 2012, 118.)

5.2 Oppitunti ja oppiminen

Ihmisen oppimisesta on olemassa monia teorioita ja yhtä oikeaa totuutta siitä ei vielä ole. Yleisesti hyväksytty ajatus on kuitenkin, että oppimisessa on tärkeää oppilaan tai opiskelijan oma aktiivisuus. Modernit oppimisteoriat nostavat opetuksen suunnittelun pääkohdiksi opiskelijan motivaation edistämisen, omien tavoitteiden asettamisen, konstruktivisuuden eli uusi tieto liittyy jo aikaisemmin opit-tuun, vuorovaikutuksen opiskelijoiden ja opettajan välillä, opittavan asian yhteyden käytäntöön sekä uusien näkökulmien löytämisen oppimisen tuke-miseksi. (Pruuki 2008, 26-30.) Oppiminen on yksin ja yhdessä tekemistä, ajatte-lemista, tutkimista ja suunnittelua sekä näiden prosessien monipuolista arvioi-mista. Tämän vuoksi tärkeää on oppilaan oma tahto ja kehittyvä taito oppia ja toimia yhdessä. (Opetushallitus 2014, 17.)

Hyvän oppitunnin suunnitteluun on käytetty aikaa ja tavoitteet oppitunnille on määritelty, sillä ne ohjaavat oppimisen suuntaa ja ovat arvioinnin kohteena (Hypönen & Linden). Hyvä oppitunti on osallistava ja lapsen ehdoin etenevä. Se on myös tasa-arvoinen, yhdenvertainen ja kaikki oppilaat huomioon ottava. Koska oppiminen on yksin tehtävän työn lisäksi yhdessä tekemistä, oppitunninkin on hyvä olla vuorovaikutteinen. (Opetushallitus 2014.)

Tehokas PowerPoint-esitys sisältää mahdollisimman vähän dioja. Näin esityksen välittämä viesti pysyy selkeänä ja yleisön mielenkiinto säilyy. Hyvässä esityksessä fonttityyli ja -koko ovat sellaiset, että niitä on helppo lukea myös kaukaa. Jotta yleisö kuuntelee esitystä eikä vain lue, dioissa olevan tekstin on hyvä olla vähäistä ja selkeää sisältäen luettelomerkkejä ja lyhyitä lauseita. Myös tekstin oikeinkirjoituksen ja kieliopin on syytä olla kunnossa. Tekstin ymmärrettävyyttä voi myös lisätä kuvilla, mutta niitä ei kuitenkaan tule olla liikaa. Diaesityksen malliksi tai teemaksi on hyvä valita hienovarainen vaihtoehto, joka ei vie liikaa huomiota ja josta teksti erottuu selkeästi. (Microsoft 2017.) Yleisö on tullut paikalle kuuntelemaan esittäjän viestiä, eikä siis ole hyvä kiinnittää heidän huomiotaan liikaa diaesitykseen. Mitä vähemmän asioita dioissa on, sitä vaikuttavamman ja selkeämmän viestin se antaa. (Reynolds 2016.)

Mentäessä pitämään esitystä on hyvä mennä paikalle ajoissa ja varmistaa, että laitteet toimivat oikein ja ovat käyttövalmiina. On myös hyvä varmistaa, miltä esitys näyttää valkokankaalla, sillä värit voivat näyttää erilaisilta kuin tietokoneen näytöllä. Ennen esitystä on hyvä harjoitella sen pitämistä niin, että sen pystyy pitämään sujuvasti lukematta suoraan dioista. Tekstin tulisikin olla vain apuväline, eikä sisältää esityksen koko viestiä. (Microsoft 2017.) Esitystä myös parantaa esittäjän aito kiinnostus aiheeseen, ja että antaa sen näkyä (Reynolds 2016).

5.3 Oppitunnin suunnitelma

Oppitunnin ajankohta sovittiin toimeksiantajan kanssa sähköpostitse opinnäytetyön tekijöiden ja koulun aikataulujen mukaan. Tutkimuslupa saatiin suullisesti

Rantakylän koulun rehtorilta ja tämä oli toimeksiantajan mukaan riittävä. Oppitunnin suunnitelma myös laitettiin toimeksiantajalle hyväksyttäväksi ennen oppitunnin pitoa.

Oppitunnin pitoa varten laadittiin oppitunnin tuntisuunnitelma (Liite 2) ja PowerPoint esitys (Liite 3). Tuntisuunnitelma oli vain tunninpitäjien nähtävillä tukilistana ja, jotta tunninpito ei menisi pelkästään paperista lukemiseksi, se laadittiin listamaiseksi tukisanoja käyttäen. PowerPoint esitys laadittiin kohderyhmä huomioon ottaen. Siihen laitettiin kuvia ja mahdollisimman vähän tekstiä, jotta mielenkiinto pysyy yllä. Kuvat PowerPoint esitykseen on haettu Googlen kuvahausta käyttäen käyttöoikeus hakuehtoa ”saa käyttää uudelleen ja muokata”.

Oppitunnin aiheena oli sosiaalinen media, pelaaminen ja niiden terveysvaikutukset. Tarkoituksena oli tukea opiskelijoiden vanhaa tietoa aiheesta uudella ja heille sopivalla tiedolla. Oppilaille korostettiin hoitotyön näkökulmaa ja nimenomaan pelaamisen sekä muuten ruudun edessä vietetyn ajan terveysvaikutuksia. Tyyliään oppitunnin oli tarkoitus olla tavallisen oppitunnin kaltainen, mutta kuitenkin kevyempi. Näin oppilaiden oli helpompi samaistua tunnin pitäjiin ja näin oppitunnin aiheen ymmärtäminen oli helpompaa.

Suunnitelmana oli aloittaa oppitunnit esittelemällä sen pitäjät, mistä he tulevat ja mistä he aikovat kertoa. Ensin kysytään oppilailta, mitä media heidän mielestään on. Sitten kerrotaan yleisesti mediasta, mitä kaikkea se sisältää ja sen ikärajoista. Tämän jälkeen siirrytään pelaamiseen ja oppilaiden ajatuksiin aiheesta, jonka jälkeen käydään läpi pelaamista ja ikärajoja. Sen jälkeen ajatuksena on käydä läpi ruutuajasta suosituksia ja antaa oppilaille vinkkejä ruutuajasta sekä pidetään pieni taukojumppa. Tämän jälkeen käydään ensin läpi ruutuajan ja pelaamisen haittoja ja sen jälkeen hyötyjä. Oppitunnin loppuun jätetään hieman aikaa, jolloin pyydetään pieni palaute oppilailta oppitunnista.

5.4 Oppitunnin toteutus

Koululle saavuttiin 11.5.2017 kello kahdeksan aikaan, jolloin tavattiin toimeksiantaja ja allekirjoitettiin toimeksiantosopimus (Liite 1). Tämän jälkeen siirryttiin auditorioon valmistelemaan oppituntia. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin vielä oppitunnin sisällöstä ja lisättiin maininnat ruokailusta ja liiallisen ruutuajan vaikutuksesta päänsärkyyn ja lasten näköön. Oppitunti oli tarkoitus aloittaa kello 09.15, mutta se päästiin aloittamaan vasta noin 09.22, koska oppilailta kesti aikaa siirtyä välitunnilta auditorioon.

Ensimmäinen oppitunti alkoi opinnäytetyön tekijöiden ja aiheen esittelyllä. Sen jälkeen käsiteltiin mediaa ja kyseltiin oppilailta heidän tietämyksestään siitä. Seuraavaksi käsiteltiin digitaalista pelaamista sekä oppilaiden ajatuksia ja pelaamistottumuksia. Tämän jälkeen aiheena oli ruutu aika. Oppilailta kyseltiin heidän omasta ruutuajastaan ja heille kerrottiin tutkittuja ruutu aikasuosituksia. Tämän jälkeen pidettiin taukojumppa, johon oppilaat osallistuivat erittäin hyvin. Jumpan jälkeen siirryttiin käsittelemään liiallisen ruutuajan ja pelaamisen terveysvaikutuksia. Ensimmäiseksi käytiin läpi mahdolliset haitat ja sen jälkeen hyödyt. Kaikki aiheet käytiin yhdessä keskustellen läpi. Lopuksi oli oppitunnin yhteenveto, jonka jälkeen kerättiin palaute oppitunnista oppilailta. Koska oppitunti alkoi myöhässä ja keskustelua syntyi paljon, oppitunnin lopussa tuli kiire. Oppitunti loppui noin kello 10.00.

Toinen oppitunti pidettiin kymmenen hengen pienluokalle heidän omassa luokassaan. Oppitunnin oli tarkoitus alkaa kello 10.15, mutta myös tämä oppitunti alkoi myöhässä samasta syystä kuin ensimmäinen. Oppitunti meni täysin samalla tavalla ensimmäisen kanssa. Keskustelua syntyi vain hieman ensimmäistä vähemmän, ja tämän takia oppitunnin loppuun jäi kymmenen minuuttia aikaa. Toimeksiantajamme keskusteli oppilaiden kanssa aiheesta tunnin lopun. Myös pienluokalta kerättiin palaute tunnin lopuksi. Oppitunti loppui noin kello 11. Tun-
tien jälkeen keskusteltiin vielä toimeksiantajan kanssa oppitunneista.

5.5 Oppitunnin arviointi

Palautelomakkeella (Liite 4) haluttiin selvittää yleisön mielipidettä oppitunnista. Kaikki oppilaat vastasivat palautelomakkeeseen. Palautelomakkeessa oli kolme kysymystä sekä lisäkommentti-kenttä. Palaute kerättiin erikseen auditoriossa pidetyn oppitunnin sekä pienluokan oppitunnin jälkeen.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, oppiko yleisö jotain uutta ruutuajan haitoista ja hyödyistä. Auditoriossa tähän saatiin ”kyllä”-vastauksia 40 ja ”ei”-vastauksia 24. Lisäksi yksi (1) vastaaja ei ollut vastannut kysymykseen. (Taulukko 1.) Pienluokassa saatiin ”kyllä”-vastauksia kuusi (6) ja ”ei”-vastauksia kolme (3), (taulukko 2).

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, oliko aihe kiinnostava. Tähän saatiin auditoriossa ”kyllä”-vastauksia 31 ja ”ei”-vastauksia 32. Lisäksi kaksi (2) vastaajaa ei ollut vastannut kysymykseen. (Taulukko 1.) Pienluokassa saatiin ”kyllä”-vastauksia kuusi (6) ja ”ei”-vastauksia kolme (3), (taulukko 2).

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, aikoivatko oppilaat muuttaa ruudun edessä viettämäänsä aikaa oppitunnin pohjalta. Tähän saatiin auditoriossa ”kyllä”-vastauksia 21 ja ”ei”-vastauksia 38. Lisäksi kaksi vastaajaa ei ollut vastannut kysymykseen. (Taulukko 1.) Pienluokassa saatiin ”kyllä” vastauksia kuusi (5) ja ”ei” vastauksia kolme (3). Tämän lisäksi yksi (1) vastaaja ei ollut vastannut kysymykseen. (Taulukko 2.)

Taulukko 1. Palautelomakkeen tuloksia auditoriossa pidetystä oppitunnista

<u>Auditorio (n=65)</u>	Kyllä	Ei	Ei vastausta
Oppitko uutta?	40	24	1
Oliko aihe kiinnostava?	31	32	2
Muutatko tottumuksia?	21	38	6

Taulukko 2. Palautelomakkeen tuloksia pienluokassa pidetystä oppitunnista

<u>Pienluokka (n=9)</u>	Kyllä	Ei	Ei vastausta
Opitko uutta?	6	3	0
Oliko mielenkiintoinen?	6	3	0
Muutatko tottumuksia?	5	3	1

”Muita kommentteja” -kenttään saatiin myös vastauksia. Pienluokassa vastaukset olivat aiheeseen liittymättömiä. Auditoriossa saaduissa vastauksissa myös oli aiheeseen liittymättömiä asioita, mutta myös hyviä kommentteja. Yksi vastaaja oli kirjoittanut kommenttikenttään, että ”on kivaa kun ihmiset tulee kertomaan asioista, jotka kiinnostavat heitä”. Toinen vastaaja oli kirjoittanut ”kiitos kun tulitte kertomaan nettistä ja peleistä”. Kiitoksia saatiin myös usealta muulta vastaajalta, joista yksi kommentoi ”tiedän nyt enemmän tietoa ruutuajasta, kiitos!”.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi lähti käyntiin starttipäivässä syksyllä 2016, jossa ilmoitettiin opinnäytetyön toteutukseen. Tilaisuudessa esiteltiin toimeksiantoja ja opinnäytetyön aiheita. Tällöin sovittiin, että tehdään opinnäytetyö yhdessä, mutta vielä toimeksiantoa tai aihetta ei päätetty. Syksyllä 2016 opinnäytetyön tekeminen ei vielä kunnolla alkanut, koska toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä oli opiskelijavaihdossa. Joulukuussa tavattiin ja mietittiin aihetta ja selattiin toimeksiantoja. Aihe ja toimeksiantaja varmistuivat tammikuussa 2017.

Opinnäytetyön 1-infossa 17.01.2017 prosessi lähti kunnolla käyntiin. Siellä käytiin läpi prosessia ja tehtiin alkutesti, jonka jälkeen saatiin opinnäytetyöpassit. Tämän jälkeen alettiin laatia aihesuunnitelmaa, jota käsiteltiin ohjaustuokiossa tammi-kuun lopussa. Toimeksi antaja tavattiin 31.1.2017 Rantakylän koululla ja kohde-ryhmäksi tarkentui neljäsluokkalaiset. Siellä keskusteltiin myös oppitunnin sisäl- löstä ja ajankohdasta. Myöhemmin toimeksiantajaan oltiin yhteydessä pääasiassa sähköpostitse.

Tietoperustaa varten alettiin etsiä lähteitä ja kokoamaan sitä helmikuussa. Maa- liskuussa käytiin tiedonhallinnan klinikoissa, joista saatiin apua lähteiden etsimi- seen sekä loppukuusta osallistuttiin opinnäytetyön 2-infoon, jossa käytiin läpi se- minaarikäytänteitä, opinnäytetyön arviointia, kypsyysnäytettä ja opinnäytetyön viimeistelyä. Kun tietoperusta oli melkein valmis, alettiin suunnitella oppituntia. Aluksi suunniteltiin runko oppitunnille, jonka pohjalta koottiin diaesitys Power- Point - ohjelmalla. Tämän jälkeen tehtiin vielä oppitunnin pitoa varten tuntisuun- nitelma ikään kuin tukilistaksi. Oppitunnin pitoa myös harjoiteltiin yhdessä ja näin myös saatiin testattua kauanko se kestää.

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin toukokuun alussa ja oppitunnit pidettiin 11.5.2017. Oppitunnin ajankohtaa siirrettiin muutamaaan kertaan aikatauluongel- mien vuoksi. Kesän ja syksyn aikana vahvistettiin vielä tietoperustaa ja kirjoitettiin pohdintaa. Kävimme myös läpi oppitunnin palautteita ja teimme niistä myös kir- jallisen koonnin. Työ esitettiin 8.9. pidetyssä seminaarissa. Työtä viimeisteltiin Loka- Marraskuun aikana.

Alun perin tarkoituksena oli saada opinnäytetyö valmiiksi jo keväällä 2017, mutta aikataulu venyi. Syksyllä opinnäytetyö ei edennyt opiskelijavaihdon vuoksi. Ke- väällä oli muitakin opintoja ja toisella opinnäytetyön tekijöistä myös harjoittelu, joten yhteistä aikaa oli vaikea löytää opinnäytetyön tekemiselle. Kesällä molem- milla oli töitä ja kesä vietettiin eri kaupungeissa. Myös syksyllä toisen opinnäyte- työn tekijän toiseen kaupunkiin muuton myötä työskentely on ollut etätyöskente- lyä.

6.2 Tuotoksen tarkastelu

Lasten ruutuaika ja pelaaminen on ollut yksi suurista puheenaiheista nykyaikana ja mielipiteet siitä vaihtelevat suuresti. Oppitunnilla oppilaiden kanssa keskustellessa kävi ilmi, että heidän ruutuaika tottumuksensa vaihtelevat paljon, ja joillakin heistä suositeltu kaksi tuntia päivässä ylittyy jopa useilla tunneilla. (Neuvokas perhe 2017.) Opinnäytetyössä haluttiin kertoa aiheesta käyttäen tieteellisiä lähteitä sen tukena ja tällä tavalla välttää subjektiiviset mielipiteet, joita aiheesta löytyi paljon.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada lapset ymmärtämään digitaalisten pelien sekä sosiaalisen median terveellinen ja järkevä käyttö. Opinnäytetyön tavoite on tuoda tietoa alakouluikäisille pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja toimeksiantajan toiveen mukaan tehtävä on oppitunnin pitäminen aiheesta Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille.

Opinnäytetyön tehtävä, mikä oli oppitunnin pitäminen Rantakylän koulun neljäsluokkalaisille, toteutui suunnitellusti. Oppitunnilla oppilaille kerrottiin näistä aiheista opinnäytetyön tietoperustaan pohjautuen ja näin tuotiin heille tavoitteen mukaista tietoa. Oppitunti suunniteltiin tarkoituksen mukaan opinnäytetyön tietoperustan pohjalta mahdollisimman lapsille soveltuvaksi ja ymmärrettäväksi.

Palautteen perusteella aihe oli tuttu, mutta lapset myös oppivat jotain uutta. Tämän pohjalta voidaan todeta, että oppitunti tukee lasten ymmärrystä aiheesta. Kaiken kaikkiaan palaute oli positiivista oppilailta sekä opettajilta, vaikka aiheesta paljon puhutaan. Aihe on kuitenkin hyvin tärkeä, ja mitä enemmän siitä puhutaan, sitä paremmin asiat jäävät oppilaille mieleen.

6.3 Ammatillinen kasvu

Tämän opinnäytetyön prosessin aikana olemme tutustuneet useisiin tietokantoihin ja yleensäkin tiedonhakuun, mistä varmasti on tulevaisuudessakin hyötyä. Raportin kirjoittamisen myötä olemme harjaantuneet tekstin laadinnassa ja tiedon

jäsentelyssä. Tietoperustan keräämisen aikana on saanut uutta tietoa itsellekin ruutuajan vaikutuksista sekä pelien ja sosiaalisen median käytöstä.

Oppitunnin suunnittelu ja pitäminen toivat kokemusta esiintymisestä ja erityisesti siitä, miten lapsien huomion saa pysymään esitettävässä asiassa. Voi olla, että jatkossakin täytyy jonkinlaisia esityksiä suunnitella ja pitää, joten tästä on varmasti hyötyä siihen.

Yhteistyö sujui hyvin ja aikataulut saatiin sovittua molemmille sopiviksi, vaikka viivästyksiä myös tapahtui. Suurimmaksi osaksi varsinkin prosessin loppuvaiheessa työskentelimme etänä, mikä sujui hyvin. Käytimme apuna kommunikoinnissa sosiaalisen median viestintäkanavia ja työskentelyssä Google Drivea. Olimme myös useasti yhteydessä puhelimitse.

6.4 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön on oltava kokonaisuudessaan tekijöidensä omaa työtä. Työssä esitetään työvaiheet ja käytetyt menetelmät sekä taataan toteutukseen osallistuvien anonymiteetti ja käsitellään aineisto asianmukaisesti. (Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2016, 33.) Tutkimuksessa plagiointi on toisen tutkijan ajatusten, ilmaisujen tai tulosten esittämistä omilla nimissään. Myös tekaistut väitteet ja esimerkit sekä keksityt tulokset ovat plagiointia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Opinnäytetyössä on esitetty työn vaiheet ja käytetyt menetelmät, ja työ on kokonaan tekijöidensä itse tekemä. Oppitunnit perustettiin tieteelliseen tietoon ja faktoihin eivätkä ne tuo esille henkilökohtaisia näkemyksiä. Oppitunnin sisältö koottiin harkiten ja se tarkistutettiin toimeksiantajalla ennen oppitunnin pitämistä. Oppitunnista pyydettiin myös palautetta oppilailta, paikalla olleelta luokanopettajalta sekä toimeksiantajalta. Oppilaat täyttivät palautelomakkeet nimettömästi, ja näin anonymiteetti säilyi. Luokanopettajalta ja toimeksiantajalta palaute saatiin suullisesti, mikä vaikuttaa palauteen luotettavuuteen.

Lähteiden valitsemisessa on otettava huomioon lähdekriittisyys. Lähteiden pitää olla luotettavia ja mahdollisimman uusia tuoreen tiedon varmistamiseksi aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–114.) Opinnäytetyössä on käytetty monia tieteellisiä lähteitä ja kaikki ovat mahdollisimman tuoreita, johtuen tiedon mahdollisesta muuttumisesta ajan kuluessa. Suurin osa lähteistä on alle kymmenen vuotta vanhoja, mutta joukossa on myös yksi vanhempi lähde, koska yhtä hyvää uudempaa lähdetä ei löytynyt. Opinnäytetyössä on käytetty myös kansainvälisiä lähteitä. Luotettavuuden ja eettisyyden takaamiseksi opinnäytetyöhön valittiin ja käytettiin ainoastaan luotettavia tieteellisesti todistettuja lähteitä. Lähdeviitteet merkittiin asianmukaisesti ja plagiointia vältettiin.

Palautelomakkeet olivat yksinkertaisia johtuen yleisön nuoresta iästä. Kysymykset olivat kyllä/ei-kysymyksiä, ja lomakkeen lopussa oli paikka mielipiteille, jos palautteen antaja halusi sitä antaa. Vastaukset olivat vaihtelevia. Täysin varmaa yleistä mielipidettä oli hankala nostaa esiin, koska osaa vastaajista ei selvästi kiinnostanut palautteen antaminen. Palautetta tuli myös siitä, että lomakkeen ensimmäinen kysymys oli epäselvä, mikä laskee palautteen luotettavuutta.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Jatkossa tätä opinnäytetyötä ja siihen sisältyvää oppituntia voisi kehittää esimerkiksi jollekin muulle ikäryhmälle soveltuvaksi ja käyttää heidän valistamiseensa pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta. Tässä opinnäytetyössä pidetty oppitunti on suunniteltu alakouluikäisille ja erityisesti ajatellen neljäsluokkalaisia, joten sitä pitäisi muokata sopivammaksi ylemmille luokille tai alkuopetuksen luokille. Tästä aiheesta voisi myös puhua yläkoululaisille, jolloin esitystä pitäisi muokata vielä enemmän. Oppitunnissa voisi olla enemmän oppilaita osallistavaa sisältöä, vaikkapa tietovisa tai joku muu peli. Tästä aiheesta voisi myös tehdä rastitapahtuman, mikä voisi olla esimerkiksi alkuopetuksen luokille parempi vaihtoehto.

Opinnäytetyötä voidaan koululla hyödyntää jatkossa keskustellessa aiheesta oppitunneilla ja terveydenhoitajan vastaanotolla. Oppitunnin tueksi suunniteltiin PowerPoint esitys (Liite 3), jonka voisi jättää koulun käyttöön. Opinnäytetyötä voisi

jatkoissa kehittää esimerkiksi tutkimalla tarkemmin lasten sosiaalisen median käyttöä ja pelaamista.

Lähteet

- Aalto, S. & Lindhold, K. 2013. Turvallinen ja terveellinen liikunta murrosiän fyysisten muutosten tukena. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013111517100>. 9.10.2017.
- Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. & Czeisler, C. 2015. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS* 112 (4), 1232-1237.
- Duodecim. 2013. Silmät ja tietokone. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00974. 14.7.2017.
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2013. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Helsingin seudun yliopistollinen keskussairaala. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf. 6.2.2017.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyppönen, O. & Linden S. 2009. Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 4/2009. Teknillinen korkeakoulu. <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>. 14.10.2017.
- Järvinen, P. 2012. Arjen tietoturva. Jyväskylä: Docendo
- Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä. 2016. Opinnäytetyön ohjeet. Karelia-ammattikorkeakoulu. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf. 10.4.2017.
- Karvinen, J. & Sotamaa, O. 2015. Pelit hyvän ja pahan tuolla puolen. Terveysportti. http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo12866&p_haku=digitaalinen. 15.3.2017.
- Kortti, J. 2016. Media historia: Viestinnän merkityksiä ja muodonmuutoksia puheesta bitteihin. Turenki: Hansaprint Oy.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. & Perrin, A. 2015. Teens, Technology & Friendships. Pew Research Center. <file:///C:/Users/ficti/Downloads/Teens-and-Friendships-FINAL2.pdf>. 25.7.2017.
- Luostarinen, M. 2010. Sosiaalisen median muuttuva paradigma. Helsinki: Books On Demand.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Kahdeksan kysymystä lasten median käytöstä. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlfi/prod/2017/07/06183712/Kahdeksan-kysymyst%C3%A4-lapsen-mediank%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4.pdf>. 5.2.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhempainnetti. 9-12 -vuotiaan lapsen mediankäyttö. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/media/. 5.2.2017.
- Mehtonen, S. 2017. VS: opinnäytetyö. sari.mehtonen@siunsote.fi. 23.4.2017.
- Microsoft. 2017. Tips for creating and delivering an effective presentation. <https://support.office.com/en-us/article/Tips-for-creating-and-delivering-an-effective-presentation-f43156b0-20d2-4c51-8345-0c337cefb88b>. 18.7.2017.

- Mäyrä, J., Frans, E. & Karvinen, L. 2016. Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. TRIM Research Reports 21. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0153-8>. 6.2.2017.
- Neuvokas perhe. 2017. Ruutu-aika. <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu-aika>. 5.2.2017.
- Niemelä, S. 2016. Digitaaliset pelit. Oppiportti. http://www.oppiportti.fi/op/ljn01606/do?p_haku=peliriippuvuus#q=peliriippuvuus. 15.3.2017.
- Näkövammaisten liitto Ry. 2017. 11 kysymystä näkövammaisuudesta. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen/kysyttya>. 14.7.2017.
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 14.10.2017.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Reynolds, G. 2016. Presentation Tips. <http://www.garrreynolds.com/preso-tips/>. 24.7.2017.
- Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131837/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1. 21.2.2017.
- Syväoja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45 (11), 2098-2104.
- Terve koululainen. 2017. Pidä ruutu-aika aisoissa - pysy pirteänä!. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunta-suositukset/ruutu-aika>. 10.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lapset, nuoret ja perheet. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaeston-terveys-ja-hyvinvointi/lapset-nuoret-ja-perheet>. 4.4.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Keskeisiä käsitteitä. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 1.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Perustelut. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>. 4.4.2017.
- The Digital Council. 2015. Hindsight is 20/20/20: Protect Your Eyes from Digital Devices. Digital Eye Strain Report 2015. <https://www.thevisioncouncil.org/content/digital-eye-strain>. 14.7.2017.
- The Nemours Foundation. 2017. Teens Health. Online Safety. http://kidshealth.org/en/teens/internet-safety.html?WT.ac=clk_frommob#. 25.7.2017.
- UKK-instituutti. 2016. Tietoa terveysliikunnasta. Liiallisen istumisen haittoja. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja. 9.3.2017.
- UNICEF ry. 2017. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf. 27.8.2017.
- Varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta 2012. Rantakylän koulun opetussuunnitelma. <http://www.joensuu.fi/documents/11127/119582/Rantakyl%C3%A4n+koulun+opetussuunnitelma/9e73d4f2-59e7-4be3-949c-f624d2451054>. 4.5.2017.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Sari Mehtonen, terveydenhoitaja, Rantakylänkoulu Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) p. 013 330 5800 tai 050 3566445 s-posti: sari.mehtonen@siunsaote.fi	
	Työn aihe ALAKOULUJÄIKÄISTEN PELAAMISEN JA RUUTUAJAN TERVEYSVAIKUTUKSET – Oppirunti Rantakylänkoulun neljäs-luokkalaistille.	
Tekijä	Nimi Vilma Sihvonon ja Vili-Veikko Pulkkinen	Opiskelijanumero 1401436 ja 1401457
	Katuosoite Suvikatu 19 A 8 ja Sepänkatu 17 B 11	Postinumero ja Postitoimipaikka 80200 ja 80100 Joensuu
	Puhelin 044 5658209 040 9625787	Sähköpostiosoite vilma.sihvonon@edu.karelia.fi vili-veikko.pulkkinen@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoidtaja	Ryhmittynus STHNS14C
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Merja Nuutinen ja Tuulia Sunikka	Tehtävänimike Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Karelia-ammattikorkeakoulu I Karelia University of Applied Sciences Tikkariinne 9, FI-80200 JOENSUU	
	Puhelin 050 3612738 ja 050 3448387	Sähköpostiosoite merja.nuutinen@karelia.fi tuulia.sunikka@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	11.5.2017 Joensuu	
Tekijä	11.5.2017 Joensuu	
Karelia-amk	16.5.2017 Joensuu	

Oppitunnin tuntisuunnitelma

Oppitunnit (45 min)

- Aloitus ja esittely (5 min)
 - Nimet, roolit, koulu, työn tavoite jne
 - Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoa alakouluikäisille pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta sekä erityisesti niiden terveysvaikutuksista.
- **Mitä on media? Kysytään tietääkö oppilaat kuinka paljon (5 min)**
 - Media tarkoittaa viestintäkanavaa tai menetelmää. Tapa viestiä ja jakaa tietoa.
 - Televisio, radio
 - Kirjat, lehdet
 - Sosiaalinen media, internet
 - Youtube, Facebook, Instagram, Whatsapp
 - Sosiaalinen media on internetin yhteisöllinen osa, jossa tuotetaan ja jaetaan mediasisältöä. Sosiaalisen median käyttäjät voivat olla sekä sen sisällön tuottajia, että sen vastaanottajia. Toisin sanoen sosiaalisen median pääpiirre on, että sen sisällön tuottavat itse käyttäjät.
 - Ikärajat
 - Tiesittekö että sosiaalisessa mediassa on ikärajat?
 - Muistakaa kuitenkin ikäraja, joka on 13 suurimmassa osassa sosiaalisen median palveluita
- **Digitaalinen pelaaminen: Kysellään oppilailta pelaamisesta. (5 min)**
 - Mitä pelaavat? Kuinka paljon? Kuinka moni pelaa jtk?
 - Tietokone-, konsoli- ja kännykkäpelit
 - Digitaalinen pelaaminen on nopeasti kasvava pelaamisen muoto. Se jaetaan "pelivälineiden", kuten tietokoneen, puhelimen tai pelikonsolin (playstation,xbox,nintendo) mukaan.
 - Loputtomasti mahdollisuuksia

Oppitunnin tuntisuunnitelma

- Lajityyppien mukaan, kuten pulmapelit, seikkailupelit ja toimintapelit. Digitaalisessa pelaamisessa kiinnostavat erityisesti erilaiset mahdollisuudet monenlaiseen toimintaan.

Suosio

- Tutkimuksen mukaan vuonna 2015 suurin osa (noin 60%) suomalaisista oli aktiivisia tai satunnaisesti (75%) digitaalisten pelien pelaajia. Pojat pelaavat keskimäärin enemmän tietokoneella tai pelikonsolilla, mutta tytöt ja pelaavat kännykkäpelejä jo lähes yhtä paljon kuin pojat

Ikäraajat!!!

- **Ruutu-aika + taukojumppa (10 min)**

- Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea aikaa, joka vietetään television ja puhelimen ääressä sekä digitaalisia pelejä pelatessa
- Kysymyksiä
 - Onko teillä määrätty kotona kuinka kauan saa ruutujen edessä olla?
 - Tiedättekö mikä on yleinen suositus ruutuajalle?
- Suosituksia
 - Sopivaksi ruutuajan määräksi lapselle on arvioitu enintään kaksi tuntia päivässä.
 - Ruutu-aika olisi hyvä jakaa pienempiin osiin monen tunnin mittaisen ruudun katsomisen sijasta.
- Tärkeämpää mitä tekee ruudun edessä
 - Kuitenkin ruudun edessä vietettyä aikaa tärkeämpää on se, mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Jokainen lapsi on erilainen ja he käyttävät mediaa eri tavoin.
- Pitää muistaa tehdä myös muuta
 - Ruudun äärellä vietetyn ajan lisäksi päivään pitäisi sisältyä myös yhdessäoloa perheen ja ystävien kanssa sekä leikkiä ja lepoa.
- Taukojumppa
 - Nouskaa kaikki ylös!
 - Paikallaan marssi
 - Kyykkyjä

Oppitunnin tuntisuunnitelma

- Niska - hartia venytykset: saadaan veri kiertämään aivoihin
- Olkapäiden jännitys, pyöritys ja käsien pyöritys

- **Haitat (10 min)**
 - Mitä haittaa ajattelisitte että tv :n, tietokoneen tai pleikkarin yms edessä jatkuvasti istumisesta on?
 - Niska-hartia kivut
 - Pitkäaikainen istuminen kuormittaa kehon tukirakenteita mahdollisesti aiheuttaen niska- ja selkäkipuja.
 - Pelejä pelataan suurimmaksi osaksi istuallaan ja näin pelaajat voivat saada niska-, selkä- ja rannevaivoja.
 - Pitkiä istumisaikoja on hyvä välttää niin vapaa-ajalla kuin koulussakin. Hyvä on siis muistaa jaloitella istumisen lomassa esim. tuo äskeinen jumppa
 - Päänsärky ja näkö
 - Vaikutukset uneen
 - On hyvä lopettaa pelaaminen ajoissa ennen nukkumaan menoa
 - Internetin ja viihde-elektroniikan liikakäytöllä on todettu olevan vaikutuksia unenlaatuun ja psyykkiseen terveyteen.
 - Valoa lähettävien, lukemiseen, kommunikointiin ja ajanviettoon käytettävien elektronisten laitteiden käyttö on ennen nukkumaan menoa vaikuttaa uneen monella tavalla.
 - Keskittymisvaikeudet
 - Väsymys (vähäisen unen seurauksena)
 - Levottomuus (uni / pelien sisältö)
 - Tutkimuksen mukaan ruudun edessä vietetty aika vaikuttaa koulumenestykseen. (Lapset, joille kertyy yli kolme tuntia päivässä ruudun edessä vietettyä aikaa, menestyvät koulussa huonommin kuin lapset, jotka viettävät aikaa ruudun edessä alle kaksi tuntia päivässä.)
 - Vie aikaa muulta elämältä
 - Muistakaa koulutyöt ja perhe sekä kaverit
 - Ruokailu ja napostelu!

Oppitunnin tuntisuunnitelma

- Pelaaminen ei ole suuri riski fyysiselle terveydelle itsessään, mutta aktiivisten pelaajien kannattaa ottaa huomioon fyysinen hyvinvointi. Erityisesti liikunnan ja unen määrä voi jäädä vähäiseksi.
 - Peliriippuvuus?
 - Nykyajan pelien kehittyessä niiden maailmaan on helppoa jäädä koukkuun, mikä voi viedä huomion muilta asioilta.
 - Pelaamisen vähentämiseen voi liittyä myös erilaisia vieroituseireita. Näitä ovat esimerkiksi ärtyneisyys, levottomuus ja lapset saattavat jopa olla tylsistyneitä ilman nykyajan elektroniikkaa.
- **Hyödyt (5 min)**
 - Mitä hyötyjä on?
 - Harrastus ja ajanviete
 - Ne innostavat luomaan uutta, ratkaisemaan ongelmia, eläytymään ja viihtymään ja tämä kuvitteellinen maailma on monelle tärkeä ikään kuin nykyajan leikkikenttä.
 - Rentoutumiskeino
 - Kielitaito
 - Monet internet-sivustot ja pelit ovat englannin kielisiä
 - Peleistä opittavat muut taidot
 - Uutta tietoa
 - On myös hyvä muistaa, että ruutuajan sopiva määrä voi edistää lapsen kielellistä oppimista, ongelmanratkaisukykyä sekä kehittää tämän visuaalista älyä.
 - Nettikaverit
 - Monelle pelaaminen on myös sosiaalista toimintaa, sillä pelejä pelataan yhdessä ja niistä vaihdetaan mielipiteitä
 - Muistakaa, että ette luota tuntemattomiin!
- **Yhteenveto**
- **Kysymyksiä?**
- **Loppusanat (3 min)**

Kiitos kun jaksoitte kuunnella. Nyt kerätään vielä palaute.

PowerPoint esitys

Dia 1

**PELAAMISEN JA RUUTUAJAN
TERVEYSVAIKUTUKSET**

Vilma Sihvonen ja Vili-Veikko Pulkkinen
Sairaanhoitajaopiskelijat

Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

Dia 2

Mitä on media?

- ▶ Televisio, radio
- ▶ Kirjat, lehdet
- ▶ Sosiaalinen media, internet

Dia 3

Digitaaliset pelit

- ▶ Tietokone-, konsoli-, kännykkäpelit
- ▶ Loputtomasti mahdollisuuksia
- ▶ 75% suomalaisista satunnaisesti pelaavia

75%

PowerPoint esitys

Dia 4

Ruutuaika



- ▶ Yleensä suositus on noin 2 tuntia päivässä
- ▶ Tärkeämpää mitä ruudun ääressä tekee
- ▶ Muistakaa myös tehdä muuta!
- ▶ Muistakaa tauot!

Dia 5

Haittoja?

- ▶ Niska- ja hartiakivut
- ▶ Vaikutukset uneen
- ▶ Keskittymisvaikeudet
- ▶ Vie aikaa muulta elämältä
- ▶ Koukkuun jääminen



Dia 6

Hyötyjä?

- ▶ Harrastus
- ▶ Kielitaito
- ▶ Peleistä opittavat taidot
- ▶ Nettikaverit



PowerPoint esitys

Dia 7

Yhteenveto

- ▶ Ruutu aika suositus on 2 tuntia
- ▶ Tauot istumisen välissä
- ▶ Liiallisesta ruudun ääressä istumisesta on haittaa
- ▶ Ennen nukkumaan menoa aikaa rauhoittumiselle
- ▶ Pelit ovat opettavia myös

Dia 8

Kysyttävää?

Dia 9

Lähteet

- ▶ Chang, A-M., Aeschbach, D., Duffy, J., Czeisler, C. 2015. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS* 112 (4), 1232-1237.
- ▶ Heloingis ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2013. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. HYKS. https://www.mielenterveysstalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf. 6.2.2017.
- ▶ Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä. 2016. Opinnäytetyön ohjeet. Karelia ammattikorkeakoulu. https://studien.karelia.fi/fin/opinnot/oppi/opinnaytetyo_asiakirjajakajasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf. 10.4.2017.
- ▶ Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. & Perrin, A. 2015. Teens, Technology & Friendships. Pew Research Center. <file:///C:/Users/ficti/Downloads/Teens-and-Friendships-FINAL2.pdf>. 25.7.2017.
- ▶ Luostarinen, M. 2010. Sosiaalisen median muuttuva paradigma. Helsinki: Books On Demand, 2010.
- ▶ Lääkärikirja Duodecim. 2013. Silmät ja tietokone. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ik.kotip_artikkeli-dik00974. 14.7.2017.
- ▶ Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Kahdeksan kysymystä lasten median käytöstä. http://mil-fi-bin.directio.fi/@Bin/fe1ebce9149fa9a9c65443e75681e19/1486369590/application/pdf/27192534/MIL320_Kahdeksan_kysymys_lapsen_mediakaytosta_LCW.pdf. 5.2.2017.
- ▶ Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhempainnetti. 9-12 -vuotiaan lapsen mediankäyttö. http://www.mil.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12_vuotias/media/. 5.2.2017.
- ▶ Microsoft. 2017. Tips for creating and delivering an effective presentation. <https://support.office.com/en-us/article/Tips-for-creating-and-delivering-an-effective-presentation-4315600-20d2-4c51-8345-0c337ce888b0>. 18.7.2017.
- ▶ Mäyrä, J., Frans, E. & Karvonen, L. 2016. Pelajajarommetti 2015: Lajityyppien suosio. TRM Research Reports 21. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0153-8>. 6.2.2017.
- ▶ Neuvokas perhe. 2017. Ruutu aika. <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu aika>. 5.2.2017.
- ▶ Näkövammaisen liitto Ry. 2017. 11 kysymystä näkövammaisuudesta. <http://www.nkl.fi/fin/etusivu/nakeminen/kysyttya>. 14.7.2017.
- ▶ Opiiportti. 2017. Digitaaliset pelit. http://www.opiiportti.fi/op/ljn01606/d07p_haku=peilirippuvuus+peilirippuvuus. 15.3.2017.
- ▶ Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

PowerPoint esitys

Dia 10

- ▶ Reynolds, G. 2016. Presentation Tips. <http://www.garreynolds.com/preso-tps/>. 24.7.2017.
- ▶ Syydä, H. J., Kiantoma, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tamminen, T. H. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45 (11), 2098-2104.
- ▶ Terve koululainen. 2017. Pidä ruutuauka aisoissa - pysy piteissä!
<http://www.tervekoululainen.fi/elementtisyysinaktivisuus/liikuntasuosituksentuutuauka>. 10.3.2017.
- ▶ Terve koululainen. 2013. Kouluerveidenhuolto murauskäisen terveyden edistäjänä.
<http://tervekoululainen.fi/elementtisyysinaktivisuus/liikuntasuosituksentuutuauka>. 9.4.2017.
- ▶ Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016a. Nuoret kasvattajille nuor-ten digitaalisesta pelamisestä ja rahapelaamisesta.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/13183/URN_ISBN_978-952-302-759-6.pdf?sequence=1. 21.2.2017.
- ▶ Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016b. Keskeisiä käsitteitä. <https://www.thi.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/erianvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 1.3.2017.
- ▶ Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016c. Perustelut. <https://www.thi.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>. 4.4.2017.
- ▶ Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014. Lapsel, nuoret ja perheet. <https://www.thi.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vasoston-terveys-ja-hyvinvointi/lapsi-nuoret-ja-perheet>. 4.4.2017.
- ▶ Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2016. Peli hyvin ja pahan tuolla puolella.
http://www.terveysportti.fi/lelopävelu-kareita.fi/di/kt/kot/7p_artikkeli-duo128666p_haku=digitaalinen. 15.3.2017.
- ▶ The Digital Council. 2015. Hindsight is 20/20: Protect Your Eyes from Digital Devices. Digital Eye Strain Report 2015.
<https://www.the-digital-council.org/content/digital-eye-strain>. 14.7.2017.
- ▶ The Nemours Foundation. 2017. Teens Health. Online Safety. http://kidshealth.org/en/teens/internet-safety.html?WT.ac=ck_tommobil. 25.7.2017.
- ▶ UKK-instituutti. 2016. Tietoa terveysliikunnasta. Liiallisen istumisen haittoja.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnattomuus/liiallisen-istumisen-haittoja. 9.3.2017.
- ▶ Välikka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytely. Helsinki: Kustan-ruosakeyhä Tammii.
- ▶ **Kuvat Googlen kuvahausta, jossa hakuriteerinä käytetty "saa käyttää uudelleen ja muokata"**

Dia 11

Kiitos ja hyvää kesän odotusta!



Palautelomake

Palaute:

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

1. Opitko jotain uutta ruutuajan haitoista tai hyödyistä? **Kyllä / En**
2. Oliko aihe mielestäsi kiinnostava? **Kyllä / Ei**
3. Aiotko muuttaa ruudun edessä viettämääsi aikaa? **Kyllä / En**
4. Muita kommentteja

KIITOS!