

DIGITAALISIA OHJAUSMENETELMIÄ HYÖDYNNETTÄVÄKSI 5.-6.- LUOKKALAISILLA

OPAS KOULUTERVEYDENHOITAJILLE



SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

LUKIJALLE



Tämä opas on tehty kouluterveydenhuoltoon terveydenhoitajille ohjaukseen tueksi.

Oppaassa käydään läpi erilaisia digitaalisen median palveluita, joita voi hyödyntää 5.-6.-luokkalaisten ja heidän huoltajiensa ohjauksessa. Lisäksi oppaassa käsitellään lasten ja nuorten digihyvintointiin liittyviä asioita. Oppaassa esiteltävät palvelut soveltuvat käytettäväksi älypuhelimilla.

Opas on tehty opinnäytetyön tuotoksena.

Toivottavasti tämä opas helpottaa digitaalisiin ohjausmenetelmiin tutustumista!

Terveydenhoitajaopiskelijat
Salla Takala & Noora Turvala
2021



SISÄLTÖ



- 4 DIGITAALINEN MEDIA
- 5 PALVELUIDEN KÄYTTÖ
- 6 DIGITAALISET PELIT
- 7 SOVELLUKSET
- 8 VIDEOT JA PODCASTIT
- 9 VERKKOSIVUT
- 10 PALVELUT HUOLTAJILLE
- 11 DIGIHYVINVOINTI
- 12 IKÄRAJAT
- 13 RUUTUAIKA
- 14 TIETOTURVA



Sivuilla 6-10
esitellyistä
palveluista saa
lisätietoa
klikkaamalla
palveluiden
otsikoita!



Liput kertovat,
millä kielillä
palvelut ovat
käytettävissä. Osa
palveluista on
saatavilla myös
muilla kielillä.

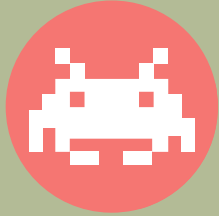


DIGITAALINEN MEDIA



Digitaalinen media on median muoto, jossa ihmiset voivat käyttää ja jakaa sisältöä.

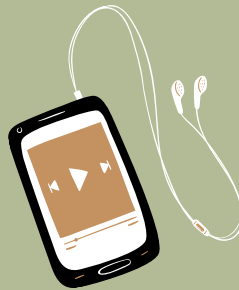
Digitaalisen median palveluihin sisältyvät:



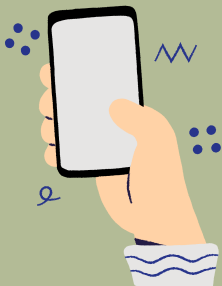
Digitaaliset pelit



Verkkosivut



Podcastit



Sovellukset



Videot

PALVELUIDEN KÄYTTÖ



Digitaalisen median käyttö on vaihtoehtoinen menetelmä perinteisten ohjausmenetelmien rinnalla. Se mahdollistaa aiheesta lisätiedon etsimisen sekä aiheeseen palaamisen ohjaustilanteen jälkeen.

Pelit ja sovellukset

Parhaimmillaan kannustavat ja motivoivat terveellisiin elämäntapoihin, lisäävät itseohjautuvuutta sekä kehittävät kognitiivisia- ja tunnetaitoja.

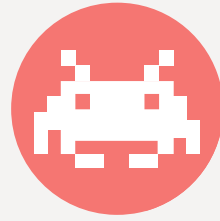
Videot ja podcastit

Videot voivat toimia ohjauksessa konkreettisina esimerkkeinä. Podcastit mahdollistavat ohjattavan asian käsittelyn muun tekemisen ohella esim. lenkkeillessä.

Verkkosivut

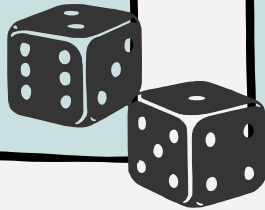
Voivat toimia luotettavana tietolähteenä sekä suullisen ohjauksen tukena.

DIGITAALISET PELIT



Fume

Ehkäisee ja vähentää kouluikäisten nikotiinivalmisteiden käyttöä. Antaa tietoa tupakkatuotteista ja niiden haitoista.



Magis

Kehittää kouluikäisten hyvinvointitaitoja mm. arjen hallintaa, tunteiden käsittelyä ja toisten huomioon ottamista.



PELIMO-peli

Tukee monikulttuurikasvatusta ja opettaa siihen liittyviä teemoja ja arkielämän tilanteita.

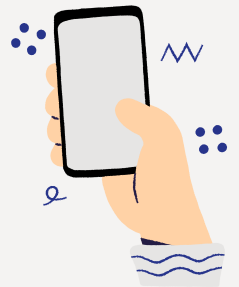


Jungle Race

Motivoi ulkona liikkumiseen virtuaalisesti kerättävien hedelmien avulla.

Pelit ladattavissa Google Play kaupasta ja App Storesta.

SOVELLUKSET



GetSet

Tukee kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta eri harjoitteiden avulla sekä ennaltaehkäisee liikuntavammoja. Sisältää erilaisia harjoitteita mm. lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittämiseen.



Daylio

Toimii mielialapäiväkirjana, jonka avulla voi seurata omaa mielialaa, jaksamista ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Sovelluksessa on mahdollista asettaa erilaisia tavoitteita ja muistutuksia sekä muokata sovellusta omiin tarpeisiin soveltuvaksi.



Mun mieli

Käsittelee arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita esim. terveellisiä elämäntapoja, tunteita ja ihmissuhteita. Sovelluksen avulla kouluikäisten on mahdollista ilmoittaa anonyymisti kiusaamisesta.



Carrot Kitchen

Opettaa kouluikäisille terveellisen ruoan valmistusta sekä myönteistä suhtautumista ruokaa kohtaan. Sisältää erilaisia reseptejä ja taitovideoita, joiden avulla harjoitella.



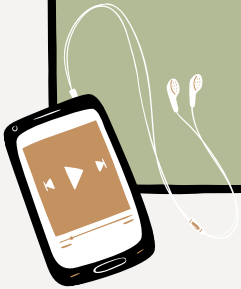
Sovellukset ladattavissa Google Play Kaupasta ja App Storesta.

VIDEOT JA PODCASTIT



Suomen mielenterveys Ry

Videoita mielen
hyvinvoinnista, tunteiden
havainnoinnista sekä
kiusaamiseen liittyvistä
asioista.



Seksuaalisuuden portaati

Videosarja ihmisen
seksuaalisesta kehityksestä
vaiheittain. Videot kuvaavat
kehitystä biologian,
tunteiden ja järjen
näkökulmista.



Yle Mix

Videosarja ajankohtaisista
uutisista ja kouluikäisille
tärkeistä aiheista esim. koulusta
ja harrastuksista.



Poikien puhelin

Podcast kouluikäisille
vaikeista ja ajankohtaisista
aiheista esim. murrosiästä,
sukupuolitaudeista ja
videopelien ikärajoista.

Videot ja podcast saatavilla YouTubesta ja järjestöjen verkkosivuilta.

VERKKOSIVUT



RuokaTutka

Tukee kouluikäisten terveellisempiä ravitsemustottumuksia mm. antamalla tietoa ravitsemuksesta erilaisten tehtävien, pelien ja videoiden avulla.



Terve koululainen

Tukee kouluikäisten terveellisempiä elämäntapoja mm. antamalla tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta, murrosiän muutoksista sekä terveydenhoidosta.



Nuortennetti

Antaa kouluikäisille tietoa murrosiästä, median käytöstä, mielenterveydestä, kiusaamiseen liittyvistä asioista sekä päihteistä. Lisäksi verkkosivuilta saa vertaistukea sekä ammattiapua ympäri vuorokauden.



Lasten mielen- terveystalo

Tukee kouluikäisiä mielenterveysasioissa, kuten erilaisten oireiden ja ongelmien käsittelyssä.

Verkkosivut ovat vapaasti saatavilla internetistä.

PALVELUT

HUOLTAJILLE



Muksuoppi

Sovellus tukemaan huoltajien kasvatustyötä ja ongelmanratkaisutaitoja. Sovellus sisältää tietoa kouluikäisten yleisimmistä sairauksista ja haasteista sekä tarjoaa niihin ratkaisuehdotuksia.



Family Link

Sovellus huoltajien tueksi kouluikäisten ruutuajan käyttöön. Sovelluksella voi esim. asettaa käyttörajoituksia, seurata sovellusten käyttöaikaa sekä seurata kouluikäisen sijaintia.



Neuvokas perhe



Verkkosivut edistämään koko perheen terveyttä ja hyvinvointia antaen tietoa mm. ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta sekä perhearjesta. Verkkosivujen materiaali perustuu tutkittuun tietoon ja yleisimpiin suosituksiin.



Onks kaikki ok?

Podcast huoltajille murrosikäisen kehityksen tukemiseen. Podcastissa käsitellään mm. seksuaalisuutta, kaverisuhteita ja median käyttöä.



Puhutaan päihteistä!

Podcast huoltajille päihteistä ja niiden puheeksiottamisesta kouluikäisen kanssa. Lisäksi podcastissa käsitellään energijuomia sekä ruutuajaa.

DIGIHYVINVOINTI



Digihyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia osana sellaista arkea, joka sisältää digitaalisia laitteita ja palveluita.

Kun yksilö on digihyvinvoiva, hän osaa käyttää digitaalisuutta hyvinvointiaan ja osallisuuttaan edistävästi sekä ehkäistä median tuomia haittavaikutuksia. Tällöin myös media-arki on tasapainossa, eikä teknologia toimi arjen pääosana.

Näihin asioihin myös terveydenhoitajan olisi hyvä kiinnittää huomiota ohjatessaan kouluikäistä ja hänen huoltajiaan kouluterveydenhuollossa.



Aikuinen toimii median käytön esimerkkinä.

IKÄRAJAT



Huoltajan tehtävänä on huolehtia siitä, että kouluikäisen käyttämä sisältö on hänen ikä- ja kehitystasolleen sopivaa. Ikä- ja sisältösymbolit auttavat tämän arvioimisessa.

ELOKUVIEN JA TELEVISIO-OHJELMIEN IKÄRAJAT

Elokuvat, televisio-ohjelmat ja digitaaliset pelit merkitään ikärajalla ja sisältösymbolilla. Merkintä kertoo minkälaisien lapsille haitallisten sisältöjen vuoksi ohjelmalla on ikäraja.



SALLITTU
KAIKENIKÄISILLE

SALLITTU YLI
7-VUOTIAILLE

SALLITTU YLI
12-VUOTIAILLE

SALLITTU YLI
16-VUOTIAILLE

SALLITTU YLI
18-VUOTIAILLE



VÄKIVALTA-
SISÄLTÖÄ



SEKSUAALISTA
SISÄLTÖÄ



AHDISTAVAA
SISÄLTÖÄ



PÄIHITEIDEN
KÄYTTÖÄ

Ikäraja on varoitus elokuvan, televisio-ohjelman tai digitaalisen pelin mahdollisesta haitallisuudesta lapselle. Ohjelman luovuttaminen ikärajaa nuoremmalle on kielletty. Ikärajat eivät ole suosituksia tietyn ikäisille, eivätkä kerro siitä, kenelle ohjelma on tarkoitettu.

WWW.IKARAJAT.FI

DIGITAALISTEN PELIEN IKÄRAJAT (PEGI)

3

www.pegi.info
SALLITTU YLI
3-VUOTIAILLE

7

www.pegi.info
SALLITTU YLI
7-VUOTIAILLE

12

www.pegi.info
SALLITTU YLI
12-VUOTIAILLE

16

www.pegi.info
SALLITTU YLI
16-VUOTIAILLE

18

www.pegi.info
SALLITTU YLI
18-VUOTIAILLE



VÄKIVALTA



SEKSI



AHDISTUS



PÄIHITEET



KIROILU



SYRJINTÄ



UHKI-
PELAAMINEN



PELIN
SISÄISET
OSTOT

WWW.PEGI.INFO

KANSALLINEN AUDIOVISUAALINEN INSTITUUTTI
NATIONAL AUDIOVISUAL INSTITUTE
www.kavi.fi



Yhteisrahoitettu Euroopan unionin
Verkojen Eurooppa -välineestä

RUUTUAIKA



Ruutuajalle ei ole yhtä virallista määritelmää, vaan ajan sijaan tulisi keskittyä ruudulla näkyvään sisältöön.

Huoltajan tulee tietää ja olla kiinnostunut siitä, mitä kouluikäinen älylaitteillaan tekee.



Ruutuajan rajoittamiselle ei välttämättä ole tarvetta, jos kouluikäisen arki ja elintavat ovat kunnossa.

Jos ruutuajan rajoittamiselle on tarvetta, rajat tulisi asettaa yhdessä kouluikäisen kanssa.

Huoltajan tulee huolehtia sovittujen rajojen kiinnipitämisestä.



TIETOTURVA




Lasten ja nuorten tietoturvan lähtökohtana on ikärajojen noudattaminen erilaisissa verkkopalveluissa ja sovelluksissa.

Erilaisille digitaalisille palveluille ei suositella annettavaksi yksityisiä tietoja, joiden käyttöä se ei perustele tietosuojaselosteella.




Ennen sovelluksen tai pelin lataamista laitteelle, tulisi tiedoista tarkistaa, että kyseessä on oikea tekijä.

Mobiililaitteiden käyttöjärjestelmien sekä erilaisten ladattavien sovellusten tietoturvallisuudesta voi huolehtia tekemällä saatavat päivitykset ajallaan.



Suojaamatonta WLAN-yhteyttä ei suositella käytettäväksi kirjautumista vaativissa palveluissa.



Toivon mukaan tämä opas
herätti mielenkiintoa ja
auttoi tutustumaan
erilaisiin digitaalisiin
ohjausmenetelmiin!

Toivottavasti opas
kannustaa kokeilemaan
rohkeasti siinä esiteltyjä sekä
mahdollisesti myös oppaan
ulkopuolisia palveluita!

