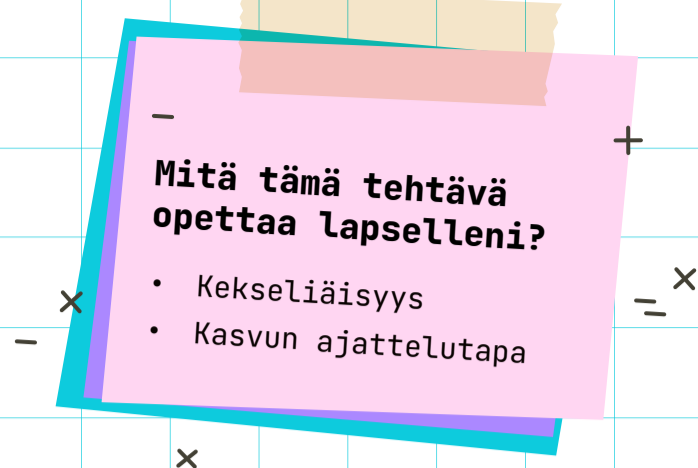


### Mikä on tämän aktiviteetin tavoite?

Löytää yksinkertainen rutiini, joka auttaa lapsia vähentämään ruudun käyttöä ennen nukkumaanmenoa ja kehittämään tapoja, jotka tukevat terveellistä lepoa ja energian saantia.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Phones and tablets emit blue light that delays the release of melatonin, the hormone that prepares the body for sleep. Activities such as gaming, social media use, and rapid scrolling also keep the brain highly stimulated. This makes it harder for children to relax and fall asleep. Poor sleep often leads to tiredness, reduced concentration, and a sense of emotional imbalance the next day. By learning to reduce screen use before bedtime and replace it with calm and purposeful activities, children can develop healthier digital habits while still using technology in a balanced way.



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Aseta selkeä perheessä: vältä ruutuja ennen nukkumaanmenoa. Salli vain äänipohjaiset työkalut, kuten äänikirjat, rauhoittava musiikki tai meditaatiosovellukset.



#### VINKKI 02

Kannusta lastasi vähentämään näytön kirkkautta illalla.



#### VINKKI 03

Näytä lapsellesi, miten hän voi aktivoida "yötilan" tai vaihtaa näytön sävyä puhelimellaan.



#### VINKKI 04

Näytä itse esimerkkiä välttämällä sosiaalisen median tai puhelimen käyttöä sängyssä.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT



#### 10-12 vuotiaille

Pyydä lastasi kokeilemaan kahta erilaista iltarutiinia eri iltoina. Ensimmäisenä iltana anna lapsen käyttää puhelinta normaalisti juuri ennen nukkumaanmenoa. Toisena iltana pyydä lasta lopettamaan puhelimen käyttö vähintään 30 minuuttia ennen nukkumaanmenoa ja korvaamaan se rauhoittavalla toiminnalla, kuten äänikirjan kuuntelulla, lyhyen päiväkirjamerkinnän kirjoittamisella tai hiljaisen musiikin soittamisella.

Seuraavana aamuna kysy lapseltasi, miltä hänestä tuntuu. Kannusta häntä tarkkailemaan energiatasoaan, mielialaansa ja heräämisen helppoutta. Vertaile näitä kahta aamua keskenään.

**Pohdintakysymys:** "Kumpi rutiini auttoi nukahtamaan helpommin ja heräämään valmiimpana päivään?"

#### 12-14 vuotiaille

Pyydä lastasi tekemään viikon mittainen unikoikeilu. Puolet viikosta he voivat käyttää puhelintaan tavalliseen tapaan nukkumaanmenoon asti. Toisen puolen viikosta pyydä heitä lopettamaan puhelimen käyttö vähintään 30 minuuttia ennen nukkumaanmenoa ja korvaamaan se rauhoittavalla toiminnalla, kuten äänikirjan kuuntelulla, päiväkirjan pitämällä, lukemisella tai rentouttavalla musiikilla.

Joka aamu lapsesi arvioi unen laatuaan ja energiatasoaan asteikolla 1-5. Viikon lopussa tarkastelkaa tuloksia yhdessä ja keskustelkaa siitä, mitä he huomasivat unestaan ja mielialastaan.

**Pohdintakysymys:** "Mitä havait siitä, miten erilaiset puhelimen käyttötavat vaikuttavat uneesi ja mielialaasi?"

### RESURSSIT



**Digitaalisen perhesopimuksen malli** - Tulostettava malli, joka auttaa perheitä asettamaan selkeät säännöt laitteiden käytölle kotona ja kodin ulkopuolella.

**Lapset ja teknologia: 12 vinkkiä vanhemmille digitaalisella aikakaudella** - American Academy of Pediatrics -organisaation ohjeita, joissa on käytännön neuvoja terveellisten digitaalisten tapojen luomiseen.

**Ilmaisia materiaaleja vanhemmille liittyen ruutuvaikaan** - Kokoelma työkaluja ja vinkkejä, jotka auttavat perheitä tasapainottamaan ruutu-aikaa, kannustamaan ruuduttomaan aikaan ja asettamaan realistisia rajoja.

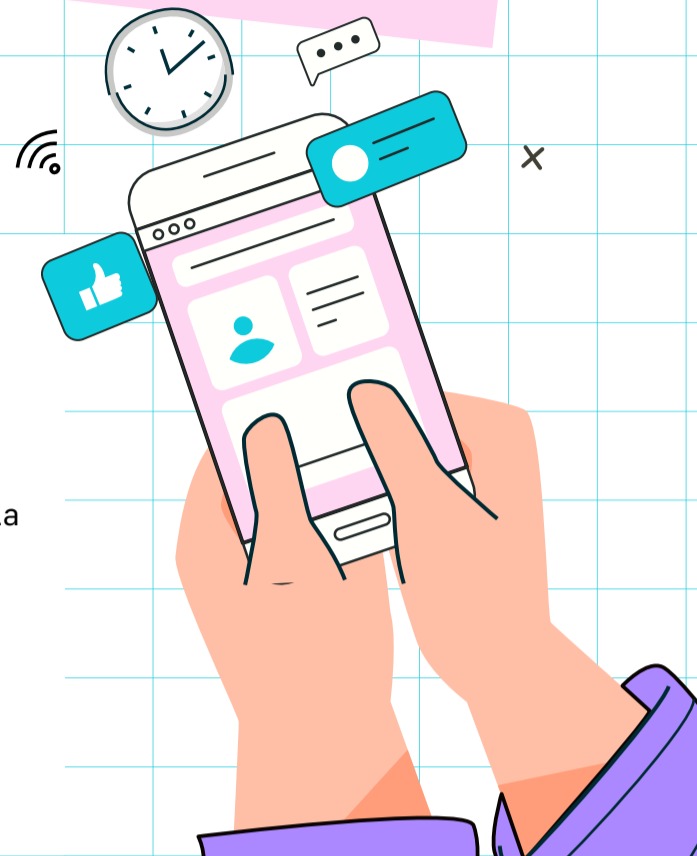
### MITÄ OVAT DIGITAALISET RAJAT?

Terveiden rajojen asettamista sille, milloin, missä ja kuinka kauan käytämme digilaitteita, jotta ruutu-aika pysyy tasapainossa muiden tärkeiden toimintojen kanssa.



### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Itsesäätelyä
- Digitaalista hyvinvointia
- Vastuullista teknologian käyttöä



### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Rajoittamaton ruutu-aika voi vaikuttaa uneen, fyysiseen terveyteen, ihmissuhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin. Digitaalisten rajojen asettamisen oppiminen auttaa lasta kehittämään itsesäätelyä ja löytämään tasapainoa elämäänsä.

Kun lapset osallistuvat aktiivisesti omien rajojensa määrittämiseen, he oppivat samalla teknisiä taitoja hyödyntämällä digitaalisia hyvinvointityökaluja ja ottavat vastuuta omista tottumuksistaan. Tämä vahvistaa kykyä tehdä tietoisia valintoja teknologian käytöstä. Näiden taitojen varhainen omaksuminen luo pohjan elinikäiselle, terveelle teknologiasuhteelle, jossa laitteet palvelevat käyttäjän tavoitteita eivätkä hallitse hänen ajankäyttöään.

### VINKIT



#### VINKKI 01

Ota lapsi mukaan lapsi ruutu-aikarajojen asettamiseen. Tehkää siitä yhteistyötä rangaistuksen sijaan.



#### VINKKI 02

Luokaa "ruuduttomia vyöhykkeitä" (kuten makuuhuoneet tai ruokapöytä) ja aikoja (kuten tunti ennen nukkumaanmenoa).



#### VINKKI 03

Näytä itse esimerkkiä terveistä digitaalisista rajoista, sillä lapset oppivat enemmän teoistasi kuin sanoistasi.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT



#### 10-12-vuotiaat lapset

"Ruuduton haasteviikko" - ruutuajan vähentämisestä perhepeliksi! Tehkää värikäs taulukko vaihtoehtoisista puuhista (rakentakaa joitan, kokatkaa yhdessä, aartenetsintää ulkona, lautapelit, taideprojektit, taikatempun opettelu).

Aina kun joku valitsee itselleen näytötöntä puuhaa, hän saa pisteitä. Asettakaa perheelle yhteinen tavoite ja sopikaa palkinnosta, kuten retki tai leffailta.

Ajastimien avulla voitte luoda hauskoja "ruuduttomia tehotunteja", jolloin kaikki irrottautuvat laitteista samaan aikaan.

Juhlikaa viikon lopuksi onnistumista ja pohtikaa yhdessä: "Mikä oli suosikkihetkesi ilman ruutua ja miksi?"

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Haasta nuoresi tekemään henkilökohtainen "Digikartoitus". Pyydä häntä seuraamaan ruutu-aikaansa viikon ajan sisäänrakennetuilla työkaluilla (Ruutu-aika, Digitaalinen hyvinvointi) tai ilmaisilla sovelluksilla kuten [Forest](#). Hänen tulisi koostaa yksinkertainen raportti: kokonaistunnit, erittely sovelluksittain ja ajankohdat, jolloin käyttö on runsainta.

Analysoikaa tuloksia yhdessä ja keskustelkaa: "Tukeeko tämä tavoitteitasi?" ja "Mitä muuttaisit?"

Pyydä nuorta suunnittelemaan ihanteelliset digirajansa (mukaan lukien laitteiden käyttöajat, sovellusrajoitukset ja ilmoitusasetukset) ja ottamaan ne käyttöön teknisten työkalujen avulla.

Kahden viikon jälkeen pohtikaa: "Mikä oli vaikeinta muuttaa?" ja "Miten ruutuajan vähentäminen vaikutti mielialaasi, uneesi tai tehokkuuteesi?"

### RESURSSIT

- [Screen time and children: How to guide your child.](#) Opas vanhemmille lapsen ohjaamiseen ruudun ja median käytössä.

[Evidence-Based Parenting Behaviors: Managing Screentime](#) Artikkel, joka tarjoaa vanhemmille tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa ja käytännön neuvoja lasten ruutuajan rajoittamiseen.



### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Kriittistä ajattelua
- Digilukutaitoa
- Neuvokkuutta digitaalisen sisällön arvioinnissa

### MITÄ ON DIGITAALINEN AITOUS?

Sen ymmärtämistä, ovatko verkossa olevat kuvat, videot ja sisällöt aitoja vai tekoälyn luomia, jotta voimme ajatella kriittisesti näkemästämme.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Tekoäly voi nykyään luoda realistisia kuvia, videoita ja tekstiä, jotka näyttävät aidoilta mutta eivät ole. Lapset tarvitsevat taitoja kyseenalaistaakseen näkemänsä ja ymmärtääkseen eron ihmisen ja tekoälyn luoman sisällön välillä. Tämä rakentaa kriittistä ajattelua ja auttaa heitä toimimaan digitaalisissa ympäristöissä vastuullisesti. Tekoälysisällön tunnistamisen oppiminen opettaa myös **neuvokkuutta** vihjeiden etsimisessä ja työkalujen käytössä tiedon varmistamiseksi. **Kasvun asenteen** kehittäminen uusia teknologioita kohtaan auttaa lapsia näkemään tekoälyn lukutaidon opittavana taitona. Se vahvistaa heidän valmiuksiaan toimia harkitsevina digikansalaisina, jotka käyttävät tekoälyä eettisesti.



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Varaa viikoittain aikaa verkkosisältöjen tutkimiseen yhdessä ja kysy: "Voisiko tämä olla tekoälyn tekemä?"



#### VINKKI 02

Kannusta lasta etsimään vihjeitä, kuten epätavallisia kuvioita, outoja yksityiskohtia tai liian siloiteltuja kuvia.



#### VINKKI 03

Keskustelkaa siitä, miten tekoälyä voi käyttää sekä hyödyllisesti että haitallisesti. Tämä rakentaa eettistä ajattelua.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Leikkikää "Aito vai feikki -etsivää". Kerää 5-6 kuvaa verkosta (sekoitus aitoja valokuvia ja ilmaisilla tekoälytyökaluilla luotuja kuvia). Pyydä lasta tutkimaan jokaista kuvaa tarkasti ja etsimään outoja yksityiskohtia, kuten:

- Ylimääräisiä sormia
- Kummallista tekstiä
- Epätavallisia taustoja
- Luonnotonta valaistusta

Tehkää yhdessä pisteytyslomake ja arvioikaa kuvat. Paljasta sitten, mitkä olivat tekoälyn tekemiä, ja keskustelkaa vihjeistä.

**Pohdinta:** "Mitkä vihjeet auttoivat sinua eniten tunnistamaan tekoälykuvat?"

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Haasta nuori käyttämään ilmaista tekoälykuvageneraattoria (valvonnan alaisena) luodakseen realistisen näköisiä kuvia.

Pyydä häntä tekemään esitys, jossa hän kertoo:

1. Miten hän teki kuvat.
2. Mitkä vihjeet voisivat paljastaa ne tekoälyn tekemiksi.

**Keskustelkaa eettisistä kysymyksistä:**

- Milloin tekoälykuvat pitäisi merkitä?
- Onko oikein jakaa tekoälysisältöä aitona?
- Pyydä nuorta etsimään yksi todellinen esimerkki tilanteesta, jossa tekoälysisältö on aiheuttanut hämmennystä maailmalla.

**Pohdinta:** "Miten voimme käyttää tekoälyä luovasti mutta samalla rehellisesti?"

### RESURSSIT

**AI or Not** - Ilmainen verkkotyökalu, jolla voi testata onko kuva tekoälyn luoma. Täydellinen perheen harjoitteluun.

**How to Spot AI Generated Images** - Video, jossa vertaillaan aitoja ja tekoälykuvia ja etsitään eroja.

**Microsoft Bing Image Creator** - Sivusto, joka luo tekoälykuvia ilmaiseksi. Hyödyllinen työkalu 12-14-vuotiaiden tehtävään.



## MITÄ ON TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN DIGITYÖKALUILLA?

Se on lapsen opettamista asettamaan SMART-tavoitteita ja seuraamaan edistymistä sovellusten, digitaalisten kalentereiden ja verkkosaavutustaulujen avulla.

## MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Tavoitteiden asettaminen auttaa lasta ottamaan vastuuta omasta kehityksestään ja rakentaa itsetuottamusta näkyvän edistymisen kautta. Kun lapset oppivat asettamaan saavutettavia tavoitteita ja seuraamaan matkaansa, heille kehittyy itsekuria, sinnikkyyttä ja motivaatiota. Digityökalujen käyttö tekee seurannasta vuorovaikutteista ja innostavaa opettaen samalla arvokkaita teknisiä taitoja.

### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Aloita lyhyen aikavälin saavutettavilla tavoitteilla, jotka rakentavat itsetuottamusta, ennen kuin siirryt pidemmän aikavälin tavoitteisiin.



#### VINKKI 02

Kannusta lasta valitsemaan tavoitteita, jotka aidosti kiinnostavat häntä, sen sijaan että asettaisit tavoitteet hänen puolestaan.



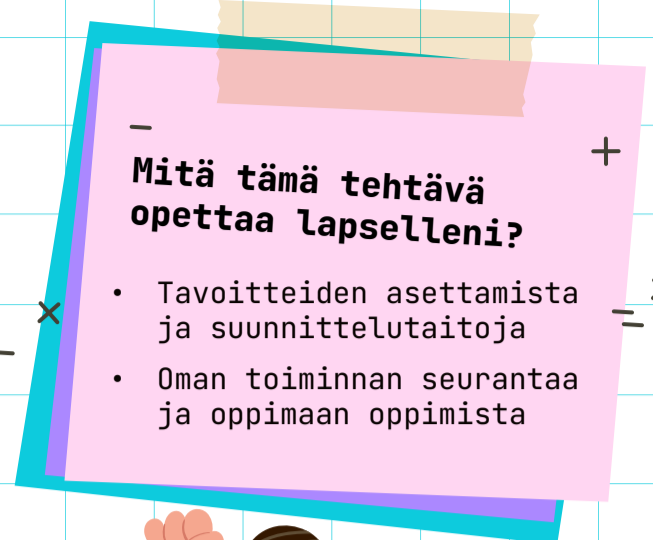
#### VINKKI 03

Palkitse yrittämistä ja edistymistä, älä vain lopputulosta. Tämä rakentaa kasvun asennetta ja sisäistä motivaatiota.



#### VINKKI 04

Käytä digityökaluja, jotka ovat ikätasoisia, helppokäyttöisiä ja hauskoja, jotta lapsen mielenkiinto seurantaan säilyy.



## EHDOTETUT

### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta luomaan ensimmäinen SMART-tavoitteensa digityökalulla. Pyydä häntä valitsemaan jokin asia, jonka hän haluaa saavuttaa tässä kuussa. Pilkkokaa tavoite yhdessä osiin SMART-mallin avulla käyttäen ilmaissovellusta, kuten [Canva](#) (missä lapsi voi koristella sen haluamallaan tavalla) tai yksinkertaista taulukkoa värikkäillä edistymispalkeilla.

Auta tunnistamaan päivittäiset tai viikoittaiset tehtävät ja luokaa sitten digitaalinen palkintotaulukko tarroineen tai merkkeineen. Tarkistakaa edistyminen viikoittain ja muokatakaa suunnitelmaa tarvittaessa.

**Pohdinta:** "Mikä oli kivointa tavoitteen digitaalisessa seurannassa? Mitä tekisit toisin ensi kerralla?"

### 12-14-vuotiaat nuoret

Pyydä nuorta luomaan digitaalinen unelmakartta (vision board) Canvalla puhelimen taustakuvaksi. Täyttäkää se kuvilla, sitaateilla ja tarroilla, jotka edustavat yhtä päätavoitetta seuraavalle kuukaudelle.

Auta sitten luomaan yksinkertainen Google Sheets -taulukko tai Muistiinpanot-sovelluksen (Notes) tarkistuslista, jossa hän seuraa päivittäisiä tehtäviä värikkäillä emojeilla.

Joka sunnuntai hän ottaa "edistymisselfien" pitäen kylttiä, joka kertoo viikon saavutuksesta, tai kuvaa 10 sekunnin videopäiväkirjan oppimastaan asiasta. Kuukauden lopussa hän tekee kuvakollaasin kaikista edistymisen hetkistä ja jakaa sen perheelleen.

**Pohdinta:** "Mikä oli tyydyttävien hetki tallentaa? Miten viikoittaisen edistymisen näkeminen auttoi pysymään motivoituneena?"

## RESURSSIT

[Montessori Goal-Setting Practices](#) - Lapsikeskeisiä strategioita, kuten unelmakarttoja, päiväkirjoja ja itsearviointitekniikoita.

[SMART Goals for kids](#) - Oppilaskeskeisiä keinoja SMART-mallin ymmärtämiseen ja soveltamiseen tehokkaiden tavoitteiden luomisessa.