

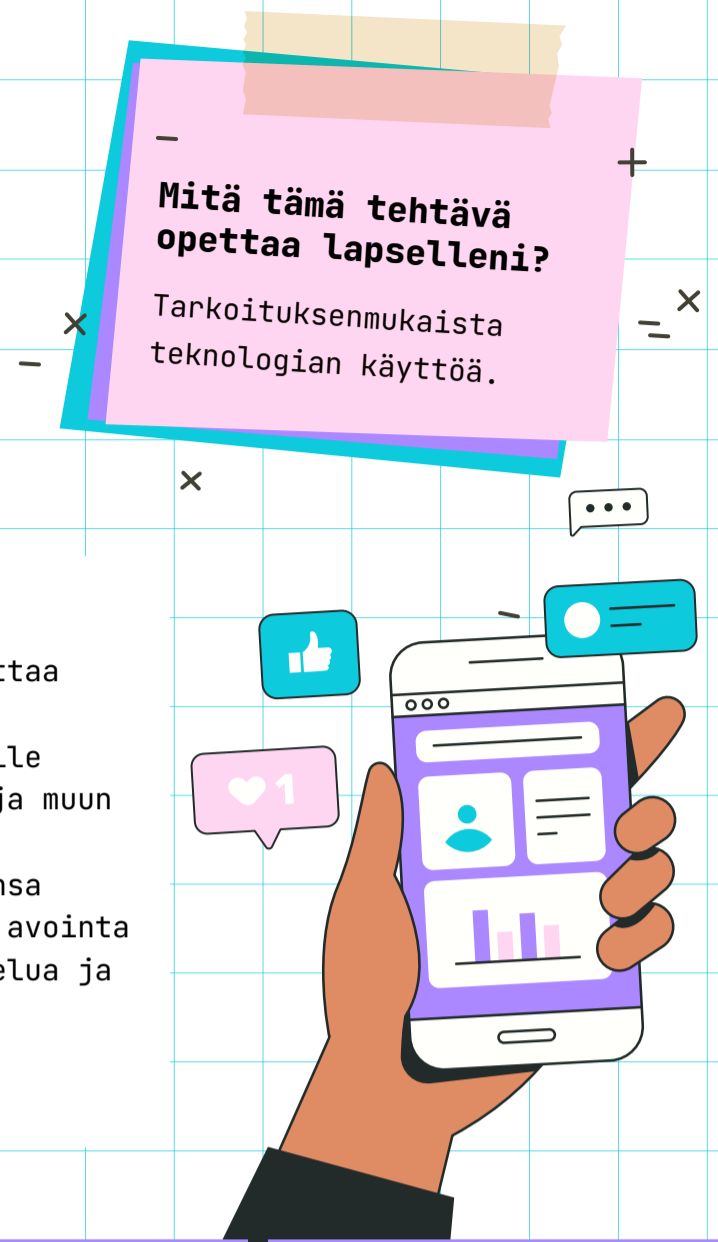
### MIKÄ ON SOVELLUSKATSAUS?

Perheen yhteinen keskustelu, jossa vanhemmat ja lapset tutkivat käyttämiään sovelluksia. Keskustelussa käydään läpi, mitä kukin sovellus tekee, millaisia tunteita se herättää ja edistääkö vai häiritsee se oppimista, ihmissuhteita ja hyvinvointia.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Sovellusten tarkastelu yhdessä auttaa lasta ymmärtämään, miten teknologia vaikuttaa hänen mielialaansa, keskittymiskykyynsä ja suhteisiinsa. Se tukee digitaalista turvallisuutta kehittämällä lapsen kriittistä ajattelua luotettavien ja ikätasolle sopivien alustojen tunnistamisessa. Samalla se kannustaa tasapainoon ruutuajan ja muun elämän välillä.

Kun vanhemmat osallistuvat toimintaan yhdessä lapsen kanssa, lapsi kokee tulevansa tuetuksi kontrollin sijaan. Tämä edistää tervettä suhtautumista teknologiaan ja avointa keskustelua verkkovalinnoista. Kokemus vahvistaa itsesäätelyä, kriittistä ajattelua ja vastuullista digitaalista kansalaisuutta, jotka ovat välttämättömiä taitoja digitaalisessa maailmassa.



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Sopikaa yhteinen sääntö uusien sovellusten tarkistamisesta yhdessä ennen niiden lataamista.



#### VINKKI 02

Kannusta lasta havainnoimaan, millaisen olon kukin sovellus jättää - onko hän rauhallinen, utelias vai levoton tai poissaoleva. Esim. "Arvioi fiilis asteikolla 1-5 sovelluksen käytön jälkeen."



#### VINKKI 03

Luokaa viikoittainen rutiini (esim. sunnuntaisin klo 15 jälkeen 5 minuutin ajan), jolloin jaatte suosikkisovelluksenne ja kerrotte, miten käytätte niitä.



#### VINKKI 04

Sopikaa "ruuduttomat vyöhykkeet" (kuten päivällisaika) yhteyden ja tasapainon säilyttämiseksi.



#### VINKKI 05

Palkitkaa harkitut sovellusvalinnat yhteisellä ajalla tai mukavalla tekemisellä. Aloita sanallisilla ja sanattomilla palkinnoilla ja vähennä niitä vähitellen, jotta lapsen sisäinen motivaatio vahvistuu.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lastasi valitsemaan kolme eniten käyttämäänsä sovellusta. Tehkää yhdessä "Sovellusseikkailu-taulu" paperille tai digitaalisesti (esim. Canva tai Microsoft Word). Kirjoittakaa jokaisen sovelluksen kohdalle:

1. Mitä teen täällä?
2. Miltä se saa minut tuntemaan?
3. Auttaako se minua oppimaan, pitämään yhteyttä muihin tai rentoutumaan?

Käyttäkää hymiöitä tai tähtitarroja sovellusten arviointiin.

Keskustelkaa, mitkä sovellukset tukevat lapsen tavoitteita (oppiminen, hauskanpito, luovuus) ja mitkä saattavat vaatia rajoituksia.

Valitkaa lopuksi yksi uusi opettavainen tai luova sovellus tutkittavaksi yhdessä. Esitä kysymyksiä kuten: "Mikä oli suosikkisovelluksesi ja miksi?", "Mistä sovelluksesta pidit vähiten?" ja "Miltä sen käyttö tuntui pidemmän päälle?". Tämä rohkaisee itsetuntemukseen ja auttaa löytämään tasapainon hauskanpidon ja tarkoituksenmukaisten ruututottumusten välillä.

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Kutsu teinisi toimimaan illan "sovelluskriitikkona". Kumpikin valitsee yhden sovelluksen arvioitavaksi kolmen kysymyksen avulla:

1. Miltä tämä sovellus saa minut tuntemaan?
2. Tukeeko vai häiritsee tämä tavoitteitani?
3. Suosittelemisinko tätä muille?

Kirjoittakaa arvostelut yhteiseen taulukkoon (esim. Canva tai Word) ja antakaa pisteitä hyödyllisyydestä, hauskuudesta ja hyvinvoinnista. Vertailkaa tuloksia ja keskustelkaa mielipide-eroista kunnioittavasti. Muodostakaa lopuksi "Hyvinvoinnin Top 3" -lista.

### RESURSSIT

**CANVA** on verkossa toimiva graafisen suunnittelun alusta, jolla voi luoda visuaalista sisältöä, kuten esityksiä, julisteita ja videoita

### MITÄ OVAT TERVEELLISET TAVAT

Tapa on jotain, mitä teet säännöllisesti ja mikä muovaa arkeasi. Toistojen myötä pienten tekojen vaikutukset kertaantuvat ajan mittaan. Pienet, toistuvat teot - kuten liikunta, lukeminen tai suunnittelu - voivat parantaa terveyttä, keskittymiskykyä ja onnellisuutta huomattavasti.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Tapojen ymmärtäminen opettaa lapselle, että menestys ja hyvinvointi rakentuvat pienistä, johdonmukaisista valinnoista. Hyvät tavat tukevat turvallisuutta (esim. läksy- tai iltarutiinit), tasapainoa (ajanhallinnan kautta) ja tekemiseen sitoutumista (keskittymisen ja edistymisen seurannan avulla). Kun lapset oppivat käyttämään yksinkertaisia työkaluja, kuten lukujärjestyksiä tai ajastimia, heille kehittyy itsekuria ja hallinnan tunnetta omasta päivästänsä. Terveiden rutiinien rakentaminen jo varhain ruokkii myös itsetuottamusta, motivaatiota ja henkistä hyvinvointia, kun lapsi huomaa omien tekojensa johtavan myönteisiin tuloksiin. Tämä rohkaisee omaksumaan elinikäisen **kasvun asenteen** (growth mindset).

### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Itsetuntemusta
- Tunne-elämän joustavuutta



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Aloita pienesti. Auta lasta ymmärtämään säännöllisyyden voima ja se, miten toistot vaikuttavat ajan myötä, sen sijaan että yrittäisitte yhtä valtavaa kertarysäystä.



#### VINKKI 02

Valitkaa joka viikolle yksi helppo ja merkityksellinen tapa. Selitä, että asian vakiintuminen tavaksi vie noin 2-3 viikkoa.



#### VINKKI 03

Käyttäkää visuaalisia työkaluja, kuten tarkistuslistaa tai seurantataulukkoa, edistymisen juhlistamiseen.



#### VINKKI 04

Asettakaa muistutus tai ajastin, jotta tavasta tulee osa päivittäistä rutiinia.



#### VINKKI 05

Palkitse säännöllisyydestä, älä vaadi täydellisyyttä. Kannustavat sanat tai yhteinen tekeminen ovat parhaita palkintoja.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta valitsemaan yksi terveellinen tapa (kuten 10 minuuttia lukemista päivässä tai oman työpöydän siistiminen).

Suunnitelkaa yhdessä "Tapasankarit-taulukko" (esim. Canvalla tai Wordilla), jossa on seitsemän laatikkoa viikolle. Joka päivä, kun lapsi suorittaa tavan, hän saa värittää yhden laatikon tai liimata siihen tarran.

Käyttäkää munakelloa tai puhelimen herätystä muistuttamaan asiasta samaan aikaan päivittäin.

Viikon lopussa katsokaa taulukkoa ja keskustelkaa, miltä säännöllisyys tuntui. Kysy kysymyksiä kuten: "Mikä oli helpointa tällä viikolla?", "Huomasitko eroja eri tapojen välillä?", "Mikä sai sinut jatkamaan?" ja "Oliko mikään muita hankalampaa, miksi?".

Kehu lapsen yritteliäisyyttä ja keskustelkaa, minkä uuden tavan hän haluaisi ottaa seuraavaksi. Tämä rakentaa itsekuria, ylpeyttä omasta tekemisestä ja ajantajua.

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Pyydä nuorta nimeämään kaksi tapaa, jotka ovat hänelle tärkeitä:

1. Hyvinvoinnille (esim. liikunta, mindfulness)
2. Aikaansaamiselle (esim. läksyjen suunnittelu)

Auta häntä luomaan yksinkertainen suunnitelma (esim. Canvalla) tai ottamaan käyttöön sovellus edistymisen seuraamiseksi. Näytä, miten asetetaan päivittäisiä muistutuksia ja käytetään lyhyitä ajastuksia (kuten Pomodoro-tekniikka) keskittymisen tukena.

Kannusta nuorta pohtimaan joka ilta: "Mikä meni hyvin?" ja "Mitä voisin parantaa huomenna?". Viikon lopussa käykää edistyminen läpi ja iloitkaa kehityksestä.

Tämä edistää itsenäisyyttä, merkityksellisyyden kokemusta ja onnistumisen tunnetta samalla kun se opettaa ajanhallintaa ja vastuunottoa.

### RESOURCES

**FamiLami Habit Tracker** - Lastenpsykologien kehittämä pelillistetty sovellus tapojen seurantaan. Se tukee rutiinien rakentamista ja vastuun oppimista - sopii erityisesti lapsille, joilla on haasteita itsensä johtamisessa tai keskittymisessä (esim. ADHD).

**Pomodoro tracker** - Työkalu keskittymiseen ja ajankäytön seurantaan.

Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

Metakognitiota  
(oman toiminnan ohjausta)

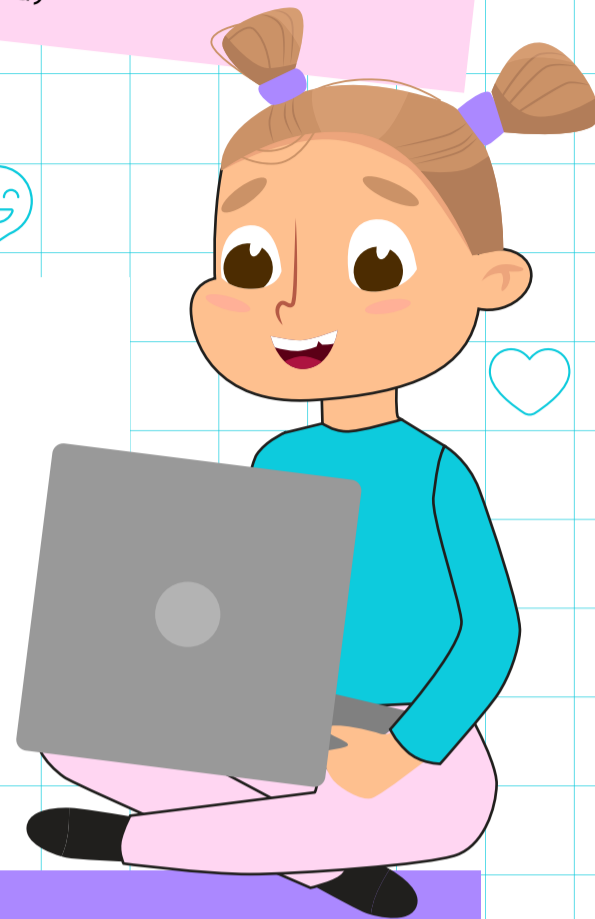
### MITÄ ON HÄIRIÖTEKIJÖIDEN HALLINTA?

Keinoja ja ikätasoisia työkaluja (pelillistettyjä tai ei), joiden avulla hallitaan häiriötekijöitä ja parannetaan keskittymiskykyä.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Digitaalisten häiriötekijöiden hallinta on hyvinvoinnille ratkaisevaa, koska se rakentaa **metakognitiota** (taitoa hallita omaa tarkkaavaisuuttaan). Digiarjessa jatkuvat keskeytykset (ilmoitukset, passiivinen selailu) rikkovat keskittymistä ja estävät laitteiden hyödyllisen käytön.

Kun lapset oppivat käyttämään keskittymistaktiikoita, kuten Pomodoroa, he pystyvät käyttämään teknologiaa tavoitteellisesti taitojen kehittämiseen pelkän passiivisen kuluttamisen sijaan.



#### VINKKEJÄ



##### VINKKI 01

Kun lapsi aloittaa tehtävän, haasta hänet asettamaan ajastin vain 15 minuutiksi ja sitoutumaan työskentelyyn ilman välilehtien vaihtamista tai muiden asioiden tarkistamista.



##### VINKKI 02

Sopikaa perheelle sääntö: yksi tunti joka ilta (esim. klo 19-20) on pyhitetty ilman piippauksia kaikille. Mykistäkää kaikki ilmoitukset. Käyttäkää tämä aika keskittymistä vaativiin digitehtäviin (kuten läksyt tai luova projekti) tai perheen yhteiseen aikaan.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Aseta visuaalinen ajastin 15 minuutiksi ja nimetkää se "keskittymisajaksi".

Pyydä lasta keskittymään yhteen tehtävään 15 minuutin ajan ilman keskeytyksiä tai sovellusten tarkistamista. Kun ajastin soi, lapsi saa pitää 5 minuutin hauskan tauon palkinnoksi hienosta keskittymisestä.

**Pohdinta:** "Miltä tuntui tehdä tehtävää keskeytyksettä 15 minuutin ajan?"

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Esittele nuorelle Pomodoro<sup>1</sup>-tekniikka (25 minuuttia keskittymistä ja 5 minuutin tauko).

Pyydä häntä valitsemaan tehtävä, jonka parissa hän tietää ajatustensa harhailevan helposti.

Käynnistäkää ajastin 25 minuutiksi. Tauon aikana pyydä häntä pohtimaan prosessia:

- Herpaantuiko keskittyminen ennen kuin 25 minuuttia oli täynnä?
- Tarvitseeko hän lyhyemmän vai pidemmän keskittymisajan?

Vastauksen perusteella haasta häntä luomaan oma rytminsä seuraavaa kertaa varten, jotta hän **ottaa itse vastuun prosessista**.

**Pohdinta:** "Mitä opit aivojesi luontaisesta jaksamisesta?"

<sup>1</sup> Pomodoro-tekniikka on ajanhallintamenetelmä, jossa työskennellään keskitetysti 25 minuutin jaksoissa - joita kutsutaan pomodoroiksi - ja pidetään niiden välissä viiden minuutin tauko. Suosittelemme menetelmää, koska se parantaa keskittymistä, minimoi häiriötekijöitä, ehkäisee uupumusta, lisää vastuunottoa ja nostaa motivaatiota.

### RESURSSIT

#### Online stopwatch

Käyttäkää maksutonta koko ruudun verkkoajastinta, joka näyttää ajan kulumisen visuaalisesti (kuin perinteinen Time Timer).

#### YouTube focus music

Hyvä tapa luoda taustamusiikkilista, joka peittää kodin äänet ja helpottaa keskittymistä.

#### StayFocusd

Selainlaajennus, jolla voi rajoittaa aikaa vevien sivustojen käyttöä ja auttaa lasta pysymään keskittyneenä.



Mitä tämä tehtävä opettaa  
lapselleni?

Teknologian tavoitteellista

### MIKÄ ON TIETOISET TOIMET?

Harjoituksia, jotka auttavat maadoittumaan ja olemaan läsnä, jotta ajankäyttö olisi tavoitteellista ja hallittua.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Digitaalinen maailma kannustaa passiiviseen, loputtomaan selailuun, mikä johtaa keskittymisen pirstaloitumiseen. Tietoisen läsnäolon opettaminen auttaa lasta pysähtymään, kuulostelemaan sisäistä olotilaansa ja päättämään, miksi hän käyttää laitetta. Tämä muuttaa teknologian tavoitteelliseksi työkaluksi oppimiseen tai yhteydenpitoon, parantaa keskittymistä ja vähentää digiähyä (digital overwhelm).



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Kannusta lasta pysähtymään ennen sovelluksen avaamista tai digipuhujan aloittamista ja kysymään itseltään: "Miksi haluan käyttää tätä?"



#### VINKKI 02

Asettakaa sääntö, että puhelin jätetään pois näkyvistä kotiin tultaessa tai ruokapöytään istuttaessa. Näytä itse esimerkkiä ja anna lapsen oppia seuraamalla sinun tietoisia valintojasi.



#### VINKKI 03

Kannusta lasta pysähtymään 30 sekunniksi, kun hän siirtyy intensiivisestä digitekemisestä (kuten pelaamisesta) takaisin reaaliin maailmaan. Pyydä häntä nimeämään 3 asiaa jotka hän näkee, 2 asiaa jotka hän kuulee ja 1 asia jonka hän tuntee.

### EHDOTETUT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Etsikää pieni esine (kuten kolikko tai pullonkorkki) ja asettakaa se pöydälle.

Päätäkää, kumpi puoli on kumpi:

- "Mene": Selaa somea, katso YouTube-video.
- "Tauko": Rentoudu tai juttele kavereille (digitaalisesti tai livenä).

Ennen kuin lapsi tarttuu laitteeseen, pyydä häntä pysähtymään, pyöräyttämään esinettä ja katsomaan tulos. Lapsi valitsee ajankäyttönsä tuloksen perusteella.

**Pohdinta:** Kysy: "Oliko helpompi päättää tekemisestä, kun pyöräytit ensin esinettä?"

(Huom: Tehtävän idea ei ole orjallisesti totella kolikkoa, vaan katkaista automaattinen "tartun puhelimeen" -refleksi pienellä konkreettisella teolla.)

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Tehtävä yhdessä kolme korttia: punainen, vihreä ja keltainen. Jokainen väri vastaa nopeaa olotilan tarkistusta:

- **Vihreä:** "Olen valmis ja tällä tekemisellä on tavoite."
- **Keltainen:** "En ole varma. Saatan alkaa selailulla ilman syytä."
- **Punainen:** "Kehoni on jännittänyt. Tarvitsen tauon."

Ennen kuin nuori käyttää laitetta vapaa-ajalla, pyydä häntä valitsemaan kortti ja asettamaan se ruudun viereen. Jos hän valitsee keltaisen tai punaisen, hän tekee lyhyen palauttavan toimenpiteen (kuten 30 sekunnin venyttely tai lasi vettä) ja valitsee sitten uudelleen. Tämä pitää prosessin aktiivisena ja auttaa huomaamaan oman fiiliksen sen sijaan, että ryntäisi suoraan laitteelle.

**Pohdinta:** Kysy: "Mitä korttia käytit eniten tänään ja miksi?"

### RESURSSIT

Verkkotietokirja "Mindfulness for Kids". Yksinkertainen ja lyhyt opas tietoisuustaitojen esittelemiseen lapsille, sisältää vinkkejä vanhemmille.

Common sense education videos - Lyhyitä videoita ja oppaita, jotka auttavat lapsia analysoimaan kuinka he voivat käyttää digityökaluja omien tavoitteiden tukemiseen.