



### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

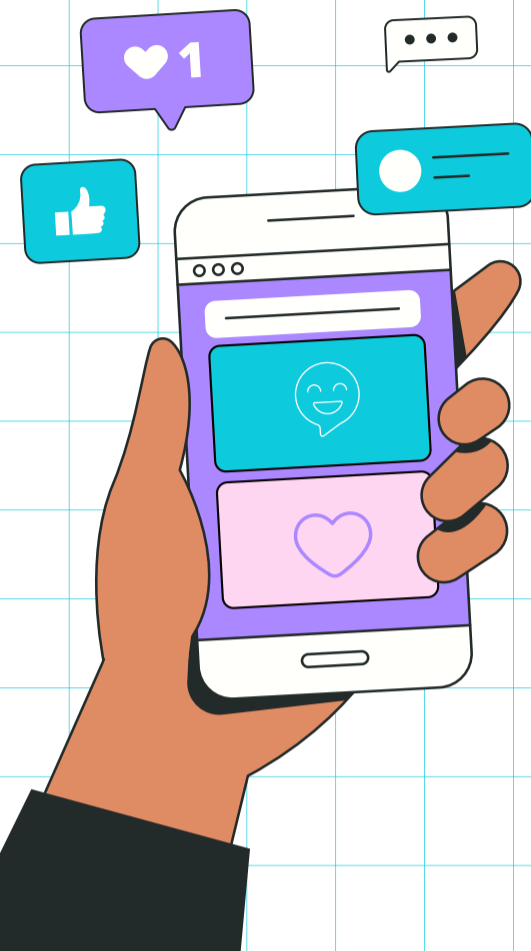
- Huomaamaan arjen hyvät asiat.
- Rakentamaan mielen joustavuutta ja myönteistä asennetta jaetun digitaalisen pohdinnan kautta.

### MIKÄ TÄMÄ SEINÄ ON?

Tämä toiminta muuttaa arkiset digivälineet ilon ja läheisyyden väyläksi. Pienten päivittäisten julkaisujen kautta lapset sanoittavat tunteitaan, tunnistavat myönteisiä kokemuksia ja rakentavat tunne-elämän joustavuutta hausalla ja luovalla tavalla.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Lasten arki on usein kiireistä, varsinkin laitteilla ollessa. Lyhyt, mukava tilanpäivitys auttaa heitä pysähtymään hetkeksi ja kertomaan, mitä kuuluu. Kun välineinä ovat emoji, meemit, biisilinkit tai valokuvat kivoista asioista, hyvien hetkien jakaminen tuntuu helpolta ja luontevalta. Se tekee teknologiasta lämmintä ja henkilökohtaista - se ei ole enää pelkkää passiivista selailua. Nämä pienet päivittäiset viestit auttavat lasta tunnistamaan omat tunteensa, pitämään yhteyttä välittömästi ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden kokemusta. Ajan myötä näistä jaetut hetket tuovat näkyväksi sen että, että iloa on löydettävissä myös aivan tavallisistakin päivistä. Viestit rakentavat itsetuottamusta, läheisyyttä ja tasaista myönteisyyttä, joka kantaa läpi viikon.



### VINKIT



#### VINKKI 01

Valitkaa yksinkertainen alusta, jota kaikki tykkäävät käyttää (esim. WhatsApp-ryhmä, Padlet tai Jamboard).



#### VINKKI 02

Julkaiskaa päivittäin yksi emoji, meemi, biisilinkki tai soittolista, tai kuva asiasta tai hetkestä josta olette kiitollisia.



#### VINKKI 03

Sopikaa säännöllinen julkaisuaika (esim. päivällisen jälkeen).



#### VINKKI 04

Pitäkää sävy kevyenä, aitona ja myönteisenä.



#### VINKKI 05

Viikon päätteeksi selatkaa seinää yhdessä ja fiilistekää suosikkijulkaisujanne.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta valitsemaan joka päivä yksi iloinen hetki ja ilmaisemaan se emoji, meemillä tai itse ottamallaan valokuvalla. Lisätkää se yhteiselle seinälle. Viikon lopussa katselkaa seinää yhdessä. Pyydä lasta valitsemaan yksi hetki, joka sai hänet erityisen hyvälle tuulelle, ja kertomaan miksi.

#### 12-14-vuotiaat lapset

Kutsu nuorta jakamaan yksi positiivinen hetki päivässä käyttäen meemiä, linkkiä soittolistaan tai kiitollisuuskuvaa. Kannusta häntä kommentoimaan ystävällisesti myös muiden julkaisuja. Viikon päätteeksi pyydä häntä vetämään lyhyt perhekeskustelu viikon merkityksellisimmistä tai hauskeimmista hetkistä.

**Pohdintakysymys:** "Kun katsot seinää, mitkä hetket vaikuttivat eniten mielialaasi tällä viikolla?"

### RESURSSIT

**Padlet** - Maksuton ja helppokäyttöinen digitaalinen taulu, jonne perhe voi lisätä lappuja, kuvia, emojiä tai piirroksia yhdessä.

**Greater Good Science Center:** Lyhyt, tutkimustietoon perustuva käytännön opas päivittäiseen kiitollisuuteen.

**UNICEF Parenting Hub** - Ystävällisiä ja helposti lähestyttäviä vinkkejä lapsen henkisen hyvinvoinnin ja perheen yhteyden tukemiseen arjessa.

Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Kriittistä ajattelua ja lähdekritiikkiä.
- Medialukutaitoa ja turvallista tiedonhakua.

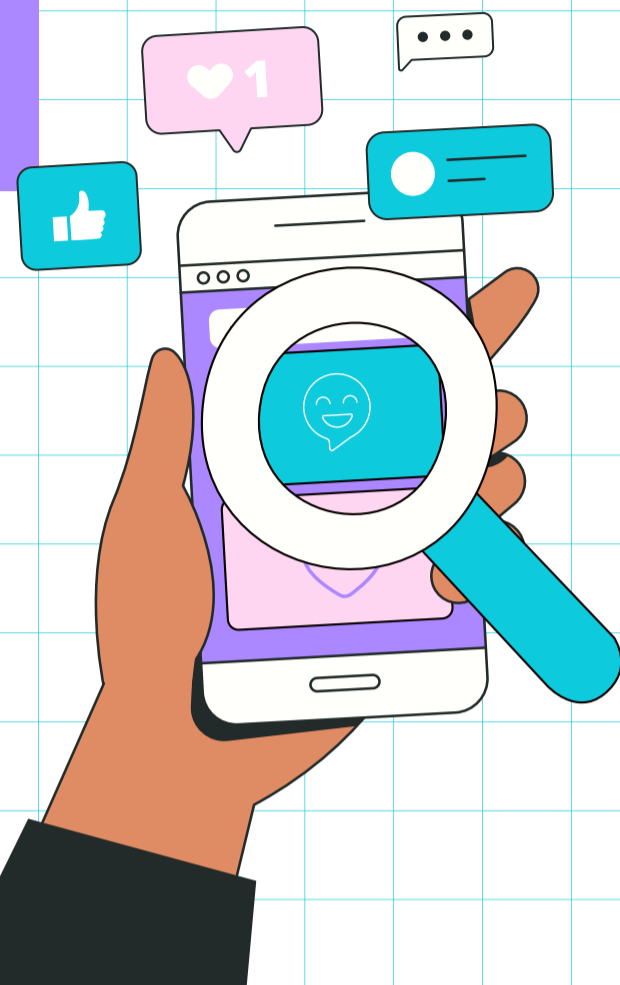
### MIKÄ ON PERHEEN DIGIETSIVÄ?

Viikoittainen perheen yhteinen tuokio, jossa tutkitaan verkkosisältöjä, tunnistetaan mikä on totta ja mikä tarua, sekä keskustellaan fiksuista digivalinnoista.

Verkkomaailma vaikuttaa siihen, miten lapset ymmärtävät ympäristöään. Kun lapset oppivat kysymään kysymyksiä, tarkistamaan faktoja ja keskustelemaan näkemästään, heistä tulee itsevarmempia ja he ovat paremmin turvassa arjessaan.

### MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Lapset törmäävät verkossa päivittäin valtavaan määrään erilaista sisältöä. Ilman tukea he saattavat ottaa asiat annettuina. Yhdessä istuminen postausten, videoiden tai uutisten äärelle auttaa lasta pysähtymään, kysymään ja harkitsemaan. Tämä on tilaisuus lapselle puhua avoimesti näkemästään sen sijaan, että jäisi ajatustensa kanssa yksin. Ajan myötä tällainen rehellinen keskustelu rakentaa luottamusta, vahvistaa kykyä kriittiseen ajatteluun ja tuo varmuutta siihen, miten lapsi suhtautuu ruudulla näkyviin asioihin.



### VINKKEJÄ



#### VINKKI 01

Valitkaa yksi verkkojulkaisu, video tai uutinen käsiteltäväksi kerran viikossa.



#### VINKKI 02

Kysy yksinkertaisia kysymyksiä: "Kuka tämän teki?", "Miksi?", "Voimmeko tarkistaa tämän jostain muualta?"



#### VINKKI 03

Käyttäkää faktantarkistussivustoja yhdessä.



#### VINKKI 04

Sanoita omaa päättelyketjuasi ääneen, jotta lapsi näkee, miten sinä arvioit tietoa



#### VINKKI 05

Pidä tunnelma kannustavana, älä kuulustele.

### EHDOTETUT AKTIVITEETIT

#### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta näyttämään video, postaus tai juttu, jonka hän löysi verkosta tällä viikolla. Käykää se läpi yhdessä ja kysy kysymyksiä kuten: "Kuka jakoi tämän?", "Mistä tämä on peräisin?" ja "Kuulostaako tämä uskottavalta?".

Tarkistakaa tieto faktantarkistussivustolta tai muusta luotettavasta lähteestä. Lopuksi kysy lapselta, miltä asian tarkistaminen yhdessä tuntui.

**Pohdintakysymys:** "Mikä yllätti sinut eniten, kun tutkimme tätä julkaisua?"

#### 12-14-vuotiaat nuoret

Kutsu nuorta valitsemaan jokin suosittu postaus tai uutisotsikko, ja tehkää sille nopea faktantarkistus (fact check) koko perheen voimin. Pyydä häntä selittämään, miksi hän valitsi juuri sen, ja tutkikaa yksityiskohtia tiiminä.

Katsokaa lähdeä, verratkaa sitä muihin artikkeleihin ja keskustelkaa siitä, mikä vaikuttaa luotettavalta. Kannusta nuorta ottamaan vetovastuu selvitystyöstä samalla, kun itse autat taustalla.

**Pohdintakysymys:** "Miten tämän asian tarkistaminen yhdessä muutti tapaasi katsoa verkkojulkaisuja?"

### RESOURCES

[Google Fact Check Explorer](#) - Työkalu, jolla voi nopeasti tarkistaa verkkoväitteiden ja tarinoiden todenperäisyyden.

[News Literacy Project - Checkology](#) - Ilmaisia tehtäviä ja vinkkejä perheille virheellisen tiedon tunnistamiseen.

[Internet Matters](#) - Käytännön neuvoja, oppaita ja interaktiivisia työkaluja, jotka auttavat perheitä vahvistamaan lasten digitaaitoja ja verkkoturvallisuutta.

**MISTÄ TÄSSÄ PROJEKTISSA ON KYSE?**

Luova projekti, jossa vanhemmat ja lapset keräävät suosikkikuvia tai -videoita, järjestävät ne teemoittain (esim. "Lomat" tai "Hauskat hetket") ja kokoavat niistä iloisen digitaalisen esityksen yhdessä.








**MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?**

Teemoitetun kuvakokoelman luominen auttaa lasta rakentamaan itsetuntemusta ja tunne-elämän turvaa, kun hän saa pysähtyä merkityksellisten perhehetkien äärelle. Se edistää digilukutaitoa ohjaamalla lasta digikuvien selaamisessa ja järjestämisessä sekä ruokkii luovuutta omannäköisen ulkoasun suunnittelun kautta. Muistojen jakaminen ja niistä keskusteleminen vahvistaa perhesiteitä ja herättää myönteisiä tunteita - kuten kiitollisuutta ja yhteenkuuluvuutta - jotka ovat elintärkeitä terveille tunne-elämän kehitykselle digitaalisella aikakaudella.



**VINK**

 <p><b>VINKKI 01</b> Valitkaa teema yhdessä - esimerkiksi "Perheen seikkailut" tai "Hassut selfiet".</p>	 <p><b>VINKKI 02</b> Kannusta lasta kertomaan, miksi kukin muisto tuntuu hänestä erityiseltä.</p>	 <p><b>VINKKI 03</b> Lisätkää iloista musiikkia tai kuvatekstejä, jotka tavoittavat tunnelman ja naurattavat.</p>	 <p><b>VINKKI 04</b> Pitäkää homma yksinkertaisena - käyttäkää maksuttomia työkaluja kuten Canvaa, Google Kuvia tai PowerPointia.</p>	 <p><b>VINKKI 05</b> Pitäkää lopuksi perheen katseluilta poppareiden ja hymyjen kera.</p>
--	--	--	--	--

**EHDOTETUT**



**10-12-vuotiaat lapset**

Selatkaa vanhoja perhekuvia yhdessä ja pyydä lasta valitsemaan 10-15 kuvaa, joissa on hauskoja, ylpeitä tai hassuja hetkiä.

Auta lasta ryhmittelemään kuvat Canvassa teemoihin, kuten "Seikkailut", "Kesäleiri" tai "11-vuotissynttärät".

Kannusta lasta lisäämään lyhyitä kuvatekstejä: "Muistatko tämän päivän?" tai "Naurettiin niin paljon!".

Antakaa lapsen valita reipasta taustamusiikkia tai hauskoja animaatioita. Kun esitys on valmis, katsokaa se yhdessä ja jutelkaa siitä, mikä muisto teki hänet iloisimmaksi.

Lopuksi kirjoittakaa yksi "kiitollisuuslappu" asiasta, josta olette kiitollisia. Tämä rakentaa iloa ja yhteyttä.

**12-14-vuotiaat nuoret**

Kutsu nuorta luomaan teemoitettu kuvaesitys, esim. "Meidän perhe vuosien varrella" tai "Hetket, jotka hymyilyttivät".



Kannusta häntä valitsemaan kuvia tai videopätkiä, jotka tallentavat saavutuksia, virstanpylväitä ja hauskoja muistoja.

Käyttäkää Canvaa tai Google Slidesia ja suunnitelkaa esitys siirtymiseen, väreineen ja teksteineen, jotka kuvaavat miltä kukin muisto tuntui.

Keskustelkaa siitä, miten taaksepäin katsominen voi lisätä kiitollisuutta ja muistuttaa perheen vahvuuksista.

Lopuksi jakakaa esitys sukulaisille tai ystäville. Tämä edistää iloa, pohdintaa ja yhteenkuuluvuutta samalla kun se kehittää luovia digitaitoja.

**RESURSSIT**

 <p><b>CANVA</b> Verkkopohjainen suunnittelutyökalu, jolla voi luoda monenlaista visuaalista sisältöä, kuten kuvaesityksiä, julisteita ja videoita.</p>
 <p><b>Google Slides</b> Maksuton esitysohjelma, jolla voi luoda ja muokata diaesityksiä verkossa ja tehdä yhteistyötä reaaliajassa.</p>



## Mitä tunnetietoisuus tarkoittaa digitaalisissa konteksteissa?

Se on taitoa tunnistaa ja ymmärtää tunteita, joita digitaalisten laitteiden, sovellusten ja sisältöjen käyttö herättää.

## MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ?

Digitaaliset kokemukset voivat laukaista voimakkaita tunteita: innostusta viesteistä, turhautumista peleistä, vertailua somessa tai rentoutumista videoiden parissa. Kun lapset oppivat tunnistamaan näitä tunnekaavoja, heille kehittyy terveempi suhde teknologiaan.

Tämä tietoisuus auttaa heitä tekemään harkittuja valintoja ruutuajasta, tunnistamaan milloin sovellukset vievät energiaa ja hakeutumaan sellaisten toimintojen pariin, jotka aidosti lisäävät hyvinvointia. Digitaalisten tunteiden ymmärtäminen rakentaa motivaatiota käyttää teknologiaa tavoilla, jotka tukevat mielenterveyttä eivätkä kuormita sitä.

### Mitä tämä tehtävä opettaa lapselleni?

- Itsetuntemusta
- Digilukutaitoa



### VINKKI 01

Keskustele lapsen kanssa siitä, mitkä sovellukset saavat hänet tuntemaan itsensä energiseksi, rauhalliseksi, ahdistuneeksi tai tylsistyneeksi, ja säätäkää käyttöä sen mukaan.

### VINKKEJÄ



### VINKKI 02

Jaa omia kokemuksiasi teknologian käytöstä, esimerkiksi: "Huomasin, että uutisten selailu teki minut tänään stressaantuneeksi."



### VINKKI 03

Huomioi ääneen myös se, kun teknologia tuo lapsesi elämään aitoa iloa, oppimista tai yhteyden kokemuksia.

## EHDOTETUT AKTIVITEETIT

### 10-12-vuotiaat lapset

Pyydä lasta ryhtymään "tunne-etsiväksi" yhden viikon ajaksi. Luokaa yksinkertainen taulukko emoji-kasvoilla (iloinen, surullinen, ahdistunut, innostunut, tylsistynyt, rauhallinen). Pyydä lasta merkitsemään, miltä hänestä tuntuu suosikkisovellustensa tai -peliensä käytön jälkeen. Viikon lopussa katsokaa taulukkoa yhdessä ja etsikää toistuvia kaavoja.

**Pohdinta:** "Mitkä toiminnot saivat sinut säännöllisesti hyvälle tuulelle? Mitkä jättivät uupuneen tai kurjan olon?"

### 12-14-vuotiaat nuoret

Haasta nuori kolmen päivän kokeiluun, jossa kokeillaan täysin erilaisia sisältötyyppejä: **Päivä 1:** Vain opettavaista/luovaa sisältöä (tutoriaalit, taide, uuden oppiminen). **Päivä 2:** Puhdasta viihdettä (pelit, hauskat videot, sarjat). **Päivä 3:** Sosiaalista sisältöä (chattailu, some, ryhmätoiminta). Joka ilta nuori arvioi energiatasonsa, mielialansa ja motivaationsa asteikolla 1-10. Neljäntenä päivänä pitäkää "tulosten julkistus", jossa vertaillette muistiinpanoja ja keskustele siitä, mikä "digiruokavalio" sai hänet tuntemaan itsensä energisimmäksi ja motivoituneimmaksi, ja mikä taas vei voimat. **Pohdinta:** "Jos saisit suunnitella täydellisen digiruokavalion yhdistämällä näitä kolmea, miltä se näyttäisi? Mikä sisältö ansaitsee enemmän aikaa elämässäsi?"

## PÄIVÄ (NUMERO) - VALMIS POHJA 12-14-VUOTIAILLE

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

### Mitä tein tänään:

Kellonaika	Aktiviteetti / Sisältö	Alusta / vSovellus	Kesto

### Iltapisteet (Asteikko 1-10):

Mittari	Pisteet	Muistiinpanot
Energiataso	___/10	(Kuinka energiseltä tunnet itsesi?)
Mieliala	___/10	(Kuinka onnelliselta/positiiviselta tunnet itsesi?)
Motivaatio	___/10	(Kuinka motivoitunut olet huomista varten?)

### Pohdinta

- Mitä opin tänään?
- Miltä tämäntyyppinen sisältö sai minut tuntemaan?
- Päivän paras osa:
- Haastava osa:

## RESURSSIT

What is Self-Awareness + 5 reasons it's important - Video, joka selittää yksinkertaisesti, mitä itsetuntemus on.

Social Media Has Both Positive and Negative Impacts on Children and Adolescents - Artikkel, joka avaa sosiaalisen median mahdollisia hyötyjä ja haittoja lasten ja nuorten elämässä.