|  |  |
| --- | --- |
|  | **C:\Users\Mari\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\1457B0B9.tmp** |
| **Tuntisuunnitelma** | **AGAINST ONLINE SLAVERY (**2019-1-FI01-KA229-060725) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maa ja koulu** | **Suomi Pieksämäen lukio** | | |
| **Opettaja(t)** | **Mia Pellinen** | | |
| **Oppiaine** | **opinto-ohjaus** | | |
| **Aihe** | **Älylaitteiden käyttö** | | |
| **Age group:** | 16-18 | **Lesson Duration:** | **45 minutes** |

|  |
| --- |
| **Oppitunnin tavoitteet:** |
| Valtaavatko älylaitteet elämääsi?Oppitunnin tavoite on lisätä tietoisuutta liiallisesta älylaitteiden käytöstä, digiriippuvuudesta,  sen **syistä** (esim: FOMO, eli jostain paitsi jääminen, sarjat tai elokuvat, koukuttava peli (päättymätön tai jatko-osat), yksinäisyys, somekoukku - aina löytyy uusia juttuja katsottavaksi, yhteydenpito kavereihin, kavereiden tekemisen seuraaminen, kiinnostavien henkilöiden seuraaminen, kiinnostavaan asiaan perehtyminen, yhteiskunnallisten asioiden ja julkisen keskustelun seuraaminen)  ja **seurauksista (esim:** Psyykkiset: keskittyminen herpaantuu, itseaiheutettu keskittymishäiriö (ADT), oppimistulokset heikentyvät, ei kuule annettuja ohjeita/ opetusta, muistaminen, ajankäyttö,  Fyysiset: oireet voivat olla samanlaisia kuin diagnosoiduissa riippuvuuksissa, univaikeudet: nukahtamisen vaikeus, unien vähäisyys, rytmihäiriöt, vieroitusoireita; ahdistusta, masennusta jne. jos joutuu olemaan pitkään pois laitteelta  Sosiaaliset; on koko ajan yhteydessä kavereihin – ei ole koskaan yksin?, kiusaamisen mahdollisuudet |

|  |
| --- |
| **Sisältöjen tiivistelmä:** |
| Kuinka käytät puhelinta tai muita laitteita? Tarkastele puhelimesi seurantasovellusta tai arvioi ja kirjaa tulokset ylös. Paljonko aikaa päivästä kuluu (puhelimella tai muulla laitteella)  - erilaisilla sosiaalisen median alustoilla?  - suoratoistopalveluihin, kuten Netflix, HBO tai muut vastaavat?  - pelaamiseen?  - podcasteihin yms.?  - lukemiseen, esim. lukuohjelmat jne?  - koulutöiden tekemiseen?  Vertaa laitteilla käytettyä aikaa muuhun vapaa-aikaan. Kuinka suuren osan laitteet vievät ajasta? Pohditaan, milloin nuori on riippuvainen kännykästä tai somesta?  Tehdään testit:  Oletko somekoukussa: https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/testaa-oletko-somekoukussa  Oletko kännykkäriippuvainen: <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/oletko_koukussa_alypuhelimeesi_testi_kertoo>  Mistä mahdollinen riippuvuus voi johtua? Pohdi kaverin kanssa -> kerätään tulokset yhteiseksi miellekartaksi.  Opiskelijat pohtivat ensin yksin, mihin riippuvuus eli digilaitteen jatkuva käyttäminen voisi vaikuttaa. Sen jälkeen tehdään ryhmät, joissa pyritään muodostamaan yhteinen käsitys riippuvuuden seurauksista. |

|  |
| --- |
| **Materiaalit:** |
| Oma puhelin tai muu käytössä oleva älylaite |

|  |
| --- |
| **Lähteet:** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=wducbUJmJng>  <https://yle.fi/uutiset/3-8711544>  <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/11/testaa-oletko-somekoukussa>  <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/oletko_koukussa_alypuhelimeesi_testi_kertoo> |

|  |
| --- |
| **Oppimistulosten arviointi:** |
| Millä keinoilla riippuvuutta ja median käyttöä voisi vähentää? Keksikää ryhmissä konkreettisia keinoja, joiden avulla voisitte vähentää riippuvuutta. (Tehdään posterit koulun seinälle, jos jää aikaa.) |