



DIGILEPO – Ohjeet oppilaitokselle

Digilepo on tarkoitettu tueksi ja kannustimeksi toisen asteen opiskelijoille ja muille nuorille, jotka haluavat pitää huilitaukoja ruutujen ääreltä.

Oppituntien välisellä vapaa-ajalla moni uppoaa oman laitteensa pariin. Silloin on kuitenkin myös mahdollisuus pitää taukoa ruuduista, tavata kavereita ja lepuuttaa aivoja. Digilepo tukee passiivisen ruutuajan vähentämistä vapaa-ajalla kahdella tavalla:

- 1) luomalla yhdessä houkuttelevan **ruutuvapaan alueen**, jossa on mukavaa tekemistä ja ajanvietettä – sosiaalinen paine helpottuu
- 2) tarjoamalla lähestyttävässä muodossa **tietoa, työkaluja ja käytännön vinkkejä** ongelmallisen digipelaamisen ja somenkäytön tunnistamiseksi sekä käytön vähentämiseksi

Digilepo-materiaali sisältää



Ohjevihko (tämä) ja esittelydiat opiskelijoille

Ruutuvapaan alueen merkitsemiseen

- Kylttejä seinille
- Merkintälappuja puhelinparkille ja tehtävien palautuslaatikolle

Lisäksi tarvitsette esim. nauhoja, värillistä teippiä ym. alueen rajaamiseen



Tukimateriaaleja alueelle sijoitettavaksi

- Posterit
- Infokortit
- Tehtävät

Digilepo-kampanjan toteuttaminen

Moni nuori haluaisi tutkitusti itse vähentää somen käyttöä tai digipelaamista siinä kuitenkin onnistumatta. Digilepo tarjoaa kivaa, ruudutonta tekemistä oppituntien väliin sekä vinkkejä onnistumiseen. Ei siis painostusta vaan vaihtoehtoja!

Materiaalia voi vapaasti soveltaa omaan kouluun sopivaksi.

1) Valitkaa digilepovastaava, joka

- vastaa ruutuvapaan alueen perustamisesta
- jakaa tukimateriaalit alueelle teemoittain viidessä erässä
- kerää tehtävät ja palautteen

Vastaava voi lisäksi huolehtia alueesta, ideoida ja kehittää sitä eteenpäin yhdessä nuorten kanssa sekä päivystää ajoittain alueella ja ottaa kulloisenkin teeman aiheita puheeksi nuorten kanssa (ks. tukikysymykset tämän vihon lopussa).

2) Ottakaa opiskelijat mukaan ideointiin ja toteutukseen

Opiskelijat otetaan mukaan ruutuvapaan alueen ideointiin ja rakentamiseen mieleisekseen. Opiskelijakunnan hallituksesta on hyvä aloittaa!

3) Polkaiskaa kampanja käyntiin

Kampanja kestää viisi päivää (tai hitaammin edeten viisi viikkoa). Onnistunut ruuduton vapaa-ajan alue voi jäädä kampanjan jälkeen osaksi koulun tiloja.

Edeltävällä viikolla:

- tulevasta kampanjasta kerrotaan opiskelijoille (tukena valmiit diat)
- ruutuvapaa alue ideoidaan, rajataan, merkitään ja varustetaan kivalla tekemisellä
- alueelle viedään palautuslaatikko tehtäville ja haluttaessa puhelinparkki

Kampanjaviikolla:

- kunkin päivän tukimateriaalit sijoitetaan alueelle tutkittaviksi päivä kerrallaan (ks. värikäs taulukko alla)
- päivän teema, infokortit ja tehtävät esitellään lyhyesti aamun ekoilla oppitunneilla tai aamunavauksessa ja kerrotaan mistä ne löytyvät

Viimeisenä päivänä:

- arvotaan palkinto(ja) tehtäviä palauttaneiden kesken
- palautteen keruu sähköisellä palautelomakkeella

Päivä 1: Liikaa ruutua?

Infokortit:

Käytänkö liikaa?
Haluanko vähentää?
Vaikea muutos

Tehtävät:

1a Ruutuaikani
1b Oman käytön
ongelmallisuus

Posteri:

Liikaa ruutua?

Päivä 2: Miksi pelaan tai sometan?

Infokortit:

Miksi pelaan ja sometan?
Merkitys minulle

Tehtävät:

2a Someystäväkirja tai
2b Digipelielämänpäiväkirja

Posteri:

Miksi pelaan
tai sometan?

Päivä 3: Aktiivinen > passiivinen käyttö

Infokortit:

Digikoukut
Passiivista sometusta?
Passiivista pelaamista?
FOMO ja JOMO

Tehtävät:

3 FOMO-testi

Posteri:

Aktiivinen >
passiivinen käyttö

Päivä 4: Hyödyt ja haitat hanskassa

Infokortit:

Hyödyt, haitat ja hallinta
Houkutus

Tehtävät:

4 Ruutuhoukutus kysely

Posteri:

Hyödyt ja haitat
hanskassa

Päivä 5: Kohti tietoisempaa digiarkea

Infokortit:

Miten muutan tavan?
Käytännön vinkkejä
Mitä tarttui mukaan?

Tehtävät:

Sähköinen palaute

Posteri:

Kohti tietoisempaa
digiarkea



Ruutuvapaa alue

Digilepo alkaa sillä, että koululle perustetaan ruuduton alue, johon myös tukimateriaalit laitetaan tarjolle.

Lue vinkkejä ja ideoita ruuduttoman alueen perustamiseen kampanjan sivuilta!

Ruutuvapaa alue on

- **vapaa-ajan viettoon tarkoitettu:** ei pelkkä opiskelutila!
- **keskeisellä paikalla,** esim. sohvaryhmä tai yhteinen olohuone
- **hauska ja houkutteleva:** pelejä, tekemistä, teema, hauskoja sääntöjä ym.
- **selkeästi ja tarkasti rajattu** fyysinen alue: lattiainkin voi rajata teipillä
- **kaikille avoin ja kutsuva:** yksi porukka ei voi pitää hallussaan

Ruutuvapaalle alueelle sijoitetaan

- **pelejä tms. tekemistä**
- **puhelinparkki**
(jos näin sovitaan)
- **alueen säännöt** (yhdessä sovitut)
- **Digilepo-tukimateriaalit**
(posterit, infokortit ja tehtävät) päivä kerrallaan
- **palautuslaatikko tehtäville** arvontaa varten

Tarvitaanko puhelinparkkia?



Puhelinparkin voi perustaa alueelle, jos opiskelijat niin toivovat. Kun puhelin ei ole taskussa, siihen ei tartu ajattelematta tai automaattisesti. Parkki on konkreettinen ja selkeä apu, jotta motivaatio ei vesity "ruutuvahinkojen" myötä. Puhelinparkki voi olla mikä vain kori tai laatikko.

Toinen vaihtoehto on sopia, että puhelimet ja läppärit pysyvät laukussa.



Tukimateriaalien käyttö

Tukimateriaalit viedään yhteiselle ruutuvapaalle alueelle **yhden päivän materiaalit kerrallaan** (ks. värikäs taulukko ohjeen alussa). Näin materiaali pysyy hallittavan kokoisena, etenee loogisesti, ja siihen on aikaa tutustua.



Digilepo-posterit (1 / päivä)

Posterit kertovat päivän teeman ja siihen liittyvät infokortit. Kaikki posterit voi myös laittaa esiin jo ensimmäisenä päivänä.



Digilepo-infokortit (2–4 erilaista / päivä)

Kortit herättelevät pohtimaan omaa digilaitteiden käyttöä ja antavat tietoa ja vinkkejä päivän teeman mukaisesti.



Digilepo-tehtävät (1–2 erilaista / päivä)

Päivän teemaan liittyvien tehtävien tekemiseen kannattaa kannustaa arpomalla sopivia **palkintoja** tehtävälappuja laatikkoon palauttaneiden kesken.



DIGILEPO
Suomen

Miksi pelaan tai netan?

...on se monia ihmistä kysytty kysymys, miksi me, nuoret, olemme niin paljon aikaa viettämässä tietokoneiden ja älypuhelimien kanssa.

...ja,

Liikaa ruutua?

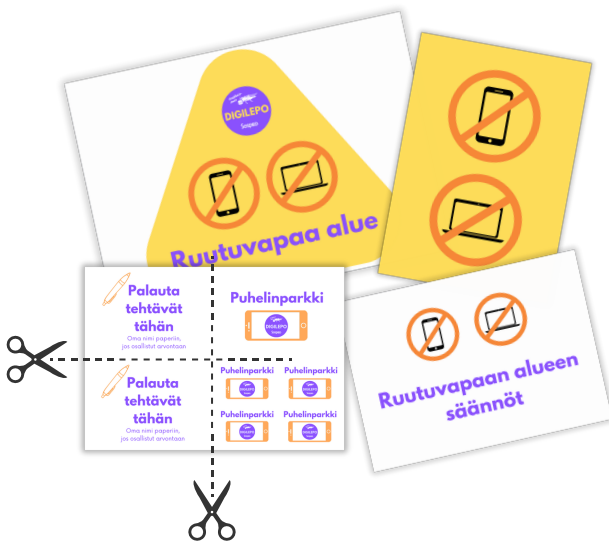
Kysytään liian usein!
Puhutaan liian digipainista?
Miksi se on niin vaikeaa?

Jos mietit näitä juttuja, vilkaile kortteja.

Eläminen > eläminen netin kautta?

Mitäänkö meidän elämästä on jäänyt pois?
Onko verkko meidän ystävä?
Miksi meidän elämä ei olekaan?

Tulosta 1–2 kpl/posteri
A3–A2-paperille **yksipuolisena.**



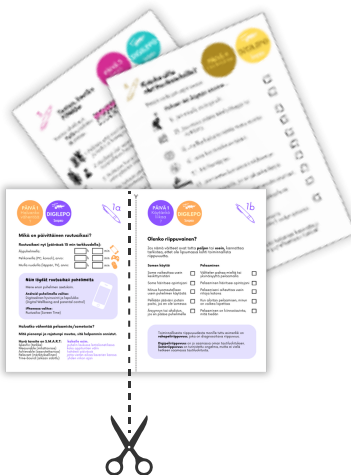
Tulosta A3–A4-paperille **yksipuolisena**
tarvitsemasi kyltit ja merkinnät

Leikkaa ja halutessasi laminoi.



Tulosta 2–3 kpl/kortti
A4-koossa **kaksipuolisena.**

Käytä tukevaa paperia tai laminoi.



Tulosta esim. 20 kpl/tehtävä
A4-koossa **yksipuolisena**.

VINKKI: Säästä paperia ja tulosta
2 tehtävää/A4. Leikkaa.

Tukikysymyksiä

Päivä 1: Liikaa ruutua?

Millaisia ajatuksia ruutuaika-käsite sinussa herättää?

Mikä tekee omaan ruutuaikaan vaikuttamisesta helppoa tai vaikeaa?

Päivä 2: Miksi pelaan tai sometan?

Millaisia myönteisiä asioita sosiaalisesta mediasta voi saada? Entä videopeleistä?

Voiko samoja asioita löytää verkon ulkopuolisesta maailmasta ja jos voi, niistä ja miten?

Millaisia negatiivisia asioita somen käyttöön ja pelaamiseen voi liittyä?

Päivä 3: Aktiivinen > passiivinen käyttö

Miten passiivisen ja aktiivisen pelaamisen voi erottaa toisistaan?

Miksi somen passiivinen käyttö voi aiheuttaa negatiivisia tunteita?

Miksi aktiivisuus ja näkyvyys somessa ovat tärkeitä?

Millaisia keinoja keksit aktiivisen ja passiivisen somen käytön vähentämiseen?

Päivä 4: Hyödyt ja haitat hanskassa

Mitkä sosiaalisen median ominaisuudet ovat mielestäsi kaikkein koukuttavimpia? Entä digipelien?

Millaisia haittoja olet kokenut pelaamisesta tai somen käytöstä?

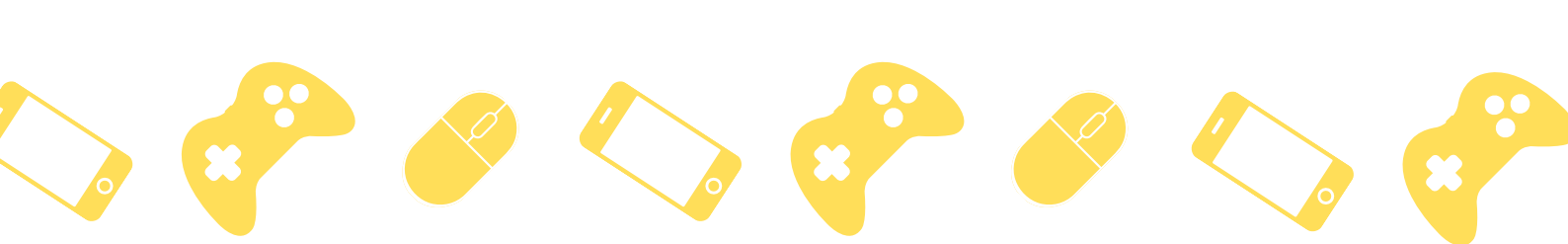
Millaiset keinot voisivat sinun kohdallasi toimia tietoisemman median käytön tukena?

Päivä 5: Kohti tietoisempaa digiarkea

Miksi hallittu somen käyttö ja digipelaaminen on monille niin vaikeaa?

Miten toivoisit koulun suhtautuvan digilaitteiden käyttöön?

Mitä olet oppinut Digilevon aikana omasta hyvinvoinnistasi sekä somen ja pelaamisen vaikutuksesta siihen?



Nuoret kertovat omasta netinkäytöstään MLL:n Nuorten mediankäytön kyselyssä 2024:

35 % nuorista haluaa vähentää netin
tai jonkun tietyn palvelun käyttöä.

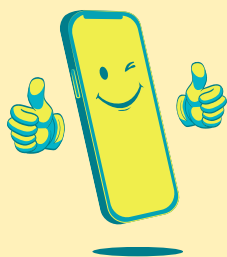
12 % nuorista ei ajattele ajankäyttöään
digitaalisissa ympäristöissä lainkaan.

54 %:lla nuorista on tapana avata puhelin
ilman erityistä syytä melko usein tai hyvin usein.

46 %:lla nuorista on taipumuksena puhelimen avattuaan jäädä
nettiin pidemmäksi aikaa kuin he todellisuudessa haluaisivat.

19 %:lla nuorista on tapana keskeyttää asiat,
joita he ovat tekemässä, kun puhelimeen tulee ilmoitus.

Vain 45 % nuorista kokee hallitsevansa puhelimen ja
netin käytön hyvin, ilman ongelmia edes melko usein.



Ruutubreikki

Digilepo-materiaalit on luonut Kesälukioseura yhteistyössä
Sosped-säätiön Digitaaliset riippuvuudet -
toimintakokonaisuuden kanssa
Sospedin Ruutubreikki-materiaalin pohjalta.

Sosped tarjoaa tukea digipelaamisen ja sosiaalisen median
käytön hallintaan:

somerajaton.fi ja digipelirajaton.fi
@somerajaton ja @digipelirajaton

