

DIGITAALINEN HYVINVOINTI

Vuosittain opiskeltavat asiat
9. luokka: Digitaalinen hyvinvointi



Tervetuloa opiskelemaan 9. luokan **Digitaalinen hyvinvointi** -kokonaisuutta!

Kokonaisuuden kesto on **kaksi oppituntia** ja se koostuu kolmesta osa-alueesta.

1. Median käyttö ja hyvinvointi
2. Oma toiminta ja reagoiminen ongelmatilanteisiin
3. Omien tietojen ja tiedostojen suojaaminen

Kuva: Bing Image Creator / DALL-E3



Tervetuloa opiskelemaan 9. luokan **Digitaalinen hyvinvointi** -kokonaisuutta!

Materiaaleissa käytetyt symbolit:



POHDINTA: Pohdi ja keskustele ryhmän kanssa.



TEHTÄVÄ: Tee tehtävä annetun ohjeen mukaan.



TIETOA: Saat hyödyllistä lisäinformaatiota, nämä kannattaa lukea.



VIDEO: Katso aiheeseen liittyvä video.

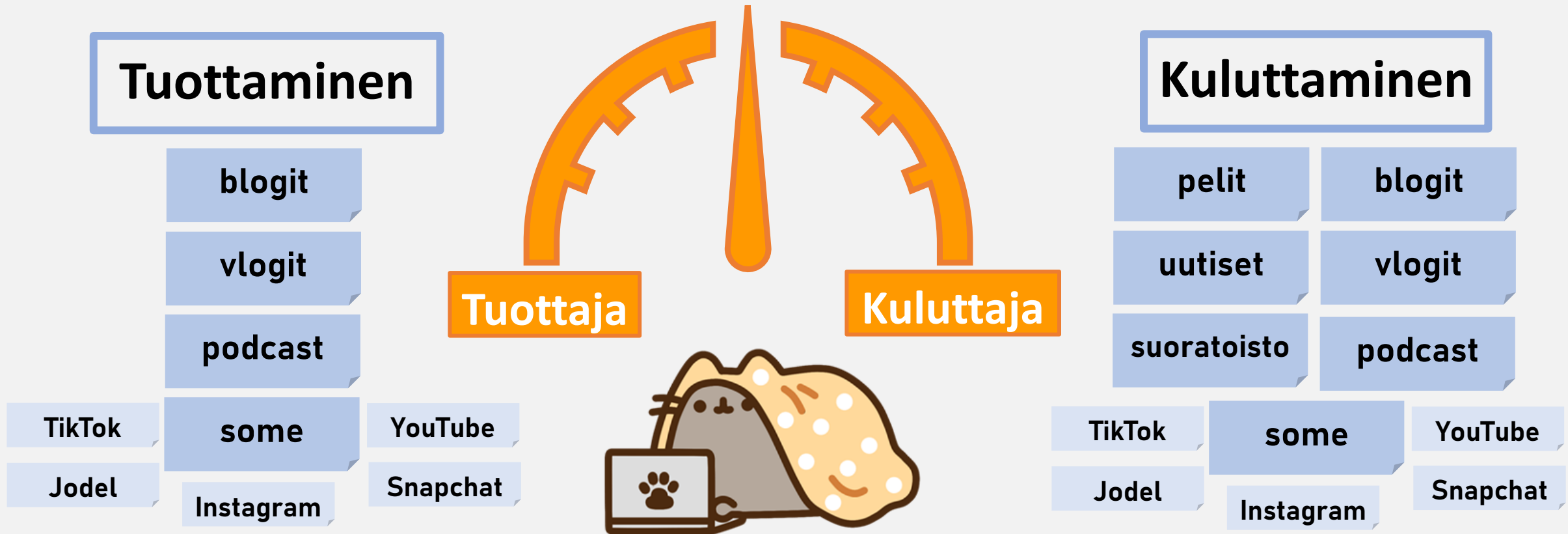
9. lk Digitaalinen hyvinvointi

OSA 1 Median käyttö ja hyvinvointi

Mihin sinun mediamittarisi värähtää?



Mitä tarkoittaa median tuottaminen?
Entä median kuluttaminen?



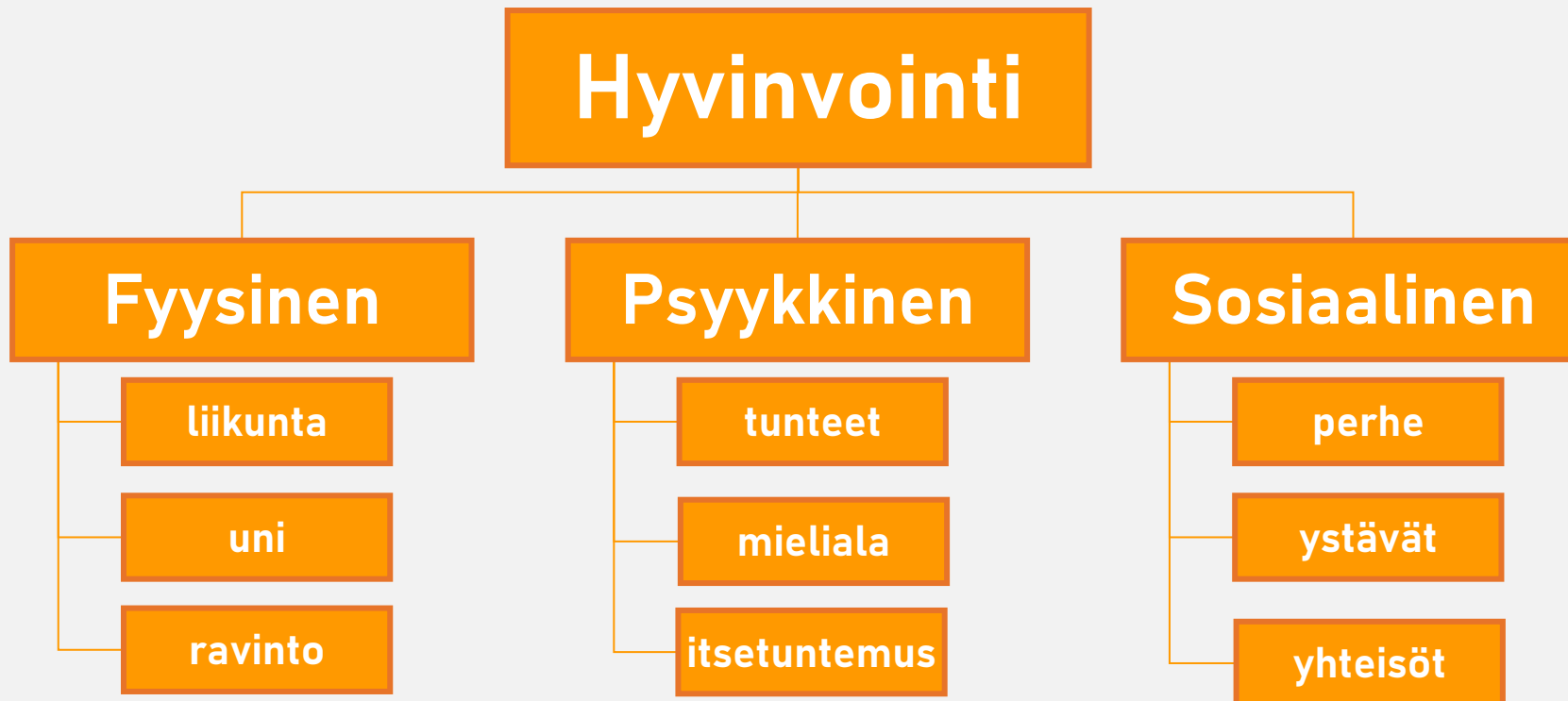
Arvioi omaa median käyttöäsi.

Digitaalinen hyvinvointi



Digihyvinvointi on sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia digitaalisten laitteiden ja palveluiden parissa.

Digihyvinvoivan ihmisen media-arki on tasapainossa.



Digihyvinvoiva

- osaa ehkäistä median haittavaikutuksia,
- käyttää digiä hyvinvointia edistävällä sekä
- osallisuutta ja läheisiä ihmissuhteita tukevalla tavalla.

Digitaalinen hyvinvointi

- ? Miten median käyttö vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin
- a. myönteisesti
 - b. kielteisesti?

**Pohdi ja
perustele.**

Fyysinen

liikunta

uni

ravinto

Kuva: Bing Image Creator / DALL-E3



Digitaalinen hyvinvointi

- ?** Miten median käyttö vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin
- a. myönteisesti
 - b. kielteisesti?

**Pohdi ja
perustele.**

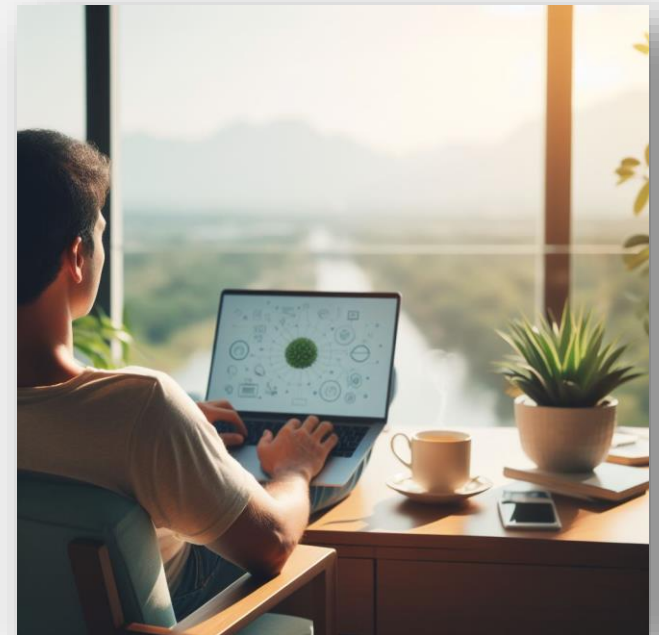
Psyykkinen

tunteet

mieliala

itsetuntemus

Kuva: Bing Image Creator / DALL-E3



Digitaalinen hyvinvointi

- ? Miten median käyttö vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin
- a. myönteisesti
 - b. kielteisesti?

**Pohdi ja
perustele.**

Sosiaalinen

perhe

ystävät

yhteisöt

Kuva: Bing Image Creator / DALL-E3



9. lk Digitaalinen hyvinvointi

OSA 2 Oma toiminta ja reagoiminen ongelmatilanteisiin

Mediatietoisuus



Mitä mediatietoisuus tarkoittaa?
Miksi mediatietoisuus on tärkeä taito?
Katso video ja selvitä.



Video aukeaa klikkaamalla symbolia.
Pysäytä video kysymysten kohdalla ja pohdi.



Video: Mediatietoisuus
5:35 min



Ongelmallisia tilanteita

i



Netti- kiusaaminen

- nimittely ja pilkkaaminen
- uhkailu
- kiristäminen
- syrjintä
- ilkeä kommentointi
- ulkopuolelle jättäminen

Grooming (houkuttelu)

- Aikuinen lähestyy lasta tai nuorta luomalla kiintymys- ja luottamussuhteen.
- Seksuaalisen hyväksikäytön valmistelu.
- Voi aiheuttaa lapselle vakavia psyykkisiä ja fyysisiä vammoja.



Ongelmallisia tilanteita

i



Netti- kiusaaminen

- nimittely ja pilkkaaminen
- uhkailu
- kiristäminen
- syrjintä
- ilkeä kommentointi
- ulkopuolelle jättäminen

Grooming (houkuttelu)

- Aikuinen lähestyy lasta tai nuorta luomalla kiintymys- ja luottamussuhteen.
- Seksuaalisen hyväksikäytön valmistelu.
- Voi aiheuttaa lapselle vakavia psyykkisiä ja fyysisiä vammoja.

TOIMI

Ota
kuvakaappaus.

Säilytä viestit
ja kuvat.

Estä
yhteystieto.

Älä jää yksin.

Puhu asiasta
aikuiselle.



Ongelmallisia tilanteita

i

Identiteettivarkaus

- Toinen henkilö esiintyy toisen henkilöllisyydellä.
- Toisen henkilön henkilötietoja, tunnistetietoja tai muita yksilöiviä tietoja käytetään erehdyttämistarkoituksessa.
- Tavoitteena on esim. taloudellinen hyöty.



Ongelmallisia tilanteita

i

Identiteettivarkaus

- Toinen henkilö esiintyy toisen henkilöllisyydellä.
- Toisen henkilön henkilötietoja, tunnistetietoja tai muita yksilöiviä tietoja käytetään erehdyttämistarkoituksessa.
- Tavoitteena on esim. taloudellinen hyöty.



ENNAKOI:
Ota monivaiheinen
tunnistautuminen
käyttöön!

→
TOIMI
→

Ota
kuvakaappaus.

Ilmianna
ylläpidolle.

Vaihda
salasanasi.

Älä jää yksin.

Puhu asiasta
aikuiselle.

Tee
rikosilmoitus.



9. lk Digitaalinen hyvinvointi

OSA 3 Omien tietojen ja tiedostojen suojaaminen



Omien tietojen suojaaminen



Tietojen säilyvyys ja eheys on oleellinen osa **tietoturvaa**.
Hyvä keino suojata tietoja on varmuuskopioida niitä.

Ulkoinen kovalevy ja USB-muistitikku

- Suhteellisen edullinen
- Tiedonsiirto nopeaa, eikä vaadi nettiyhteyttä
- Häviää helposti, joten salaa esim. BitLockerin tai muun salausohjelman avulla.
- Älä laita omia muistitikujasi koulun koneisiin tai vieraisiin laitteisiin.
- Älä myöskään laita löytämäsi muistitikkua omaan koneeseesi, sillä se saattaa sisältää haittaohjelmia.

Pilvitalennustilat (esim. Drive, iCloud ja OneDrive)

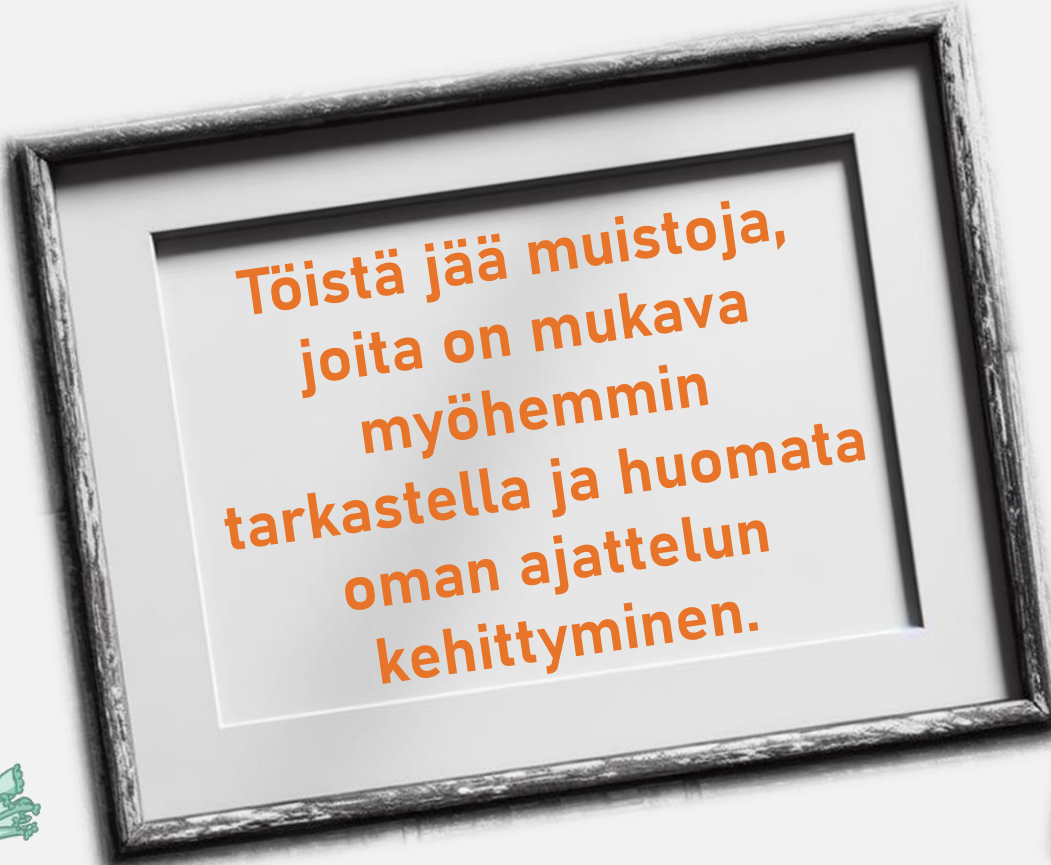
- Usein ilmaisia
- Tiedonsiirto nopeaa
- Puhelimeen voi asettaa automaattisen varmuuskopioinnin



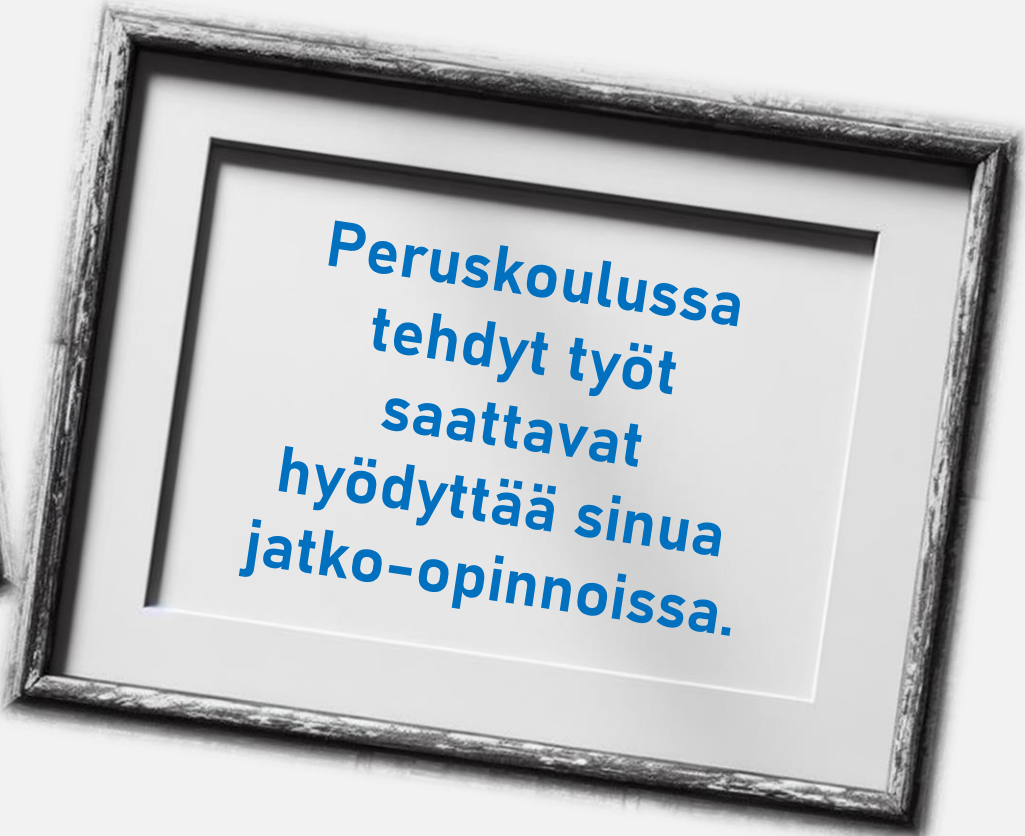
Peruskoulussa luotujen tiedostojen tallennus



i



Töistä jää muistoja,
joita on mukava
myöhemmin
tarkastella ja huomata
oman ajattelun
kehittyminen.



Peruskoulussa
tehdyt työt
saattavat
hyödyttää sinua
jatko-opinnoissa.



Peruskoulussa luotujen tiedostojen tallennus



Tee tämä halutessasi kotona:

Tallenna perusopetuksessa tehdyt tärkeimmät tiedostot omaan pilvipalveluun.



Lopetettuasi
peruskoulun
koulutehtävissä käytetyt
tilisi sulkeutuvat!

Sulkeutumisen
jälkeen tiedostoja
ei saa talteen.

Jos sinulla ei ole
omaa
pilvitallennustilaa,
voit luoda
sellaisen.

DIGI*taito*KALENTERI

— uudet lukutaidot
kuopiolaisittain



Kuopion kaupunki /
Heini Lötjönen ja Merja Pehkonen
Video Eero Holopainen
digitaitokalenteri.fi
2023, päivitetty 2025

