

OPETTAJAN OHJE

AIHE: Motivaation keinot ja hyvinvointisovellukset	LAITTEET JA MATERIAALIT: Mobiililaite
LUOKKA-ASTE: 7	SOVELLUS: Puhelimen omat terveys- ja ruutuaikatiedot, halutessaan 112 Suomi ja/tai GetSet
KALENTERIN KOHTA: 62	LYHYT KUVAUS: Tutustutaan motivaation keinoihin sekä hyvinvointisovelluksiin. Keskustellaan erilaisista hyvinvointisovelluksista ja miksi niitä käytetään. Tutkitaan, mitä terveyteen liittyviä tietoja oma puhelin kerää ja mietitään, miksi näitä tietoja kerätään.
AIKATAULUEHDOTUS: 1 oppitunti	
OPPIAINEET: terveystieto	

Digitaitokalenterin kohta 62

Keskustellaan hyvinvointisovellusten käytöstä liikunta- ja terveysmotivaation keinoina.

Pedagogiset vinkit

Aihe liittyy ainakin osittain seuraaviin perusopetuksen opetussuunnitelma 2014 kohtiin.

Tavoitteet:

- T1 Terveyden edistäminen
- T3 Itsetuntemuksen kehittäminen
- T7 Terveyteen liittyvien tottumuksien tunnistaminen ja arvioiminen
- T9 Tieto- ja viestintäteknologian merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Sisältöalueet:

- S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys
- S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy
- S3 Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri

Laaja-alaiset osaamisalueet:

- L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
- L4 Monilukutaito
- L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

Samassa yhteydessä voi käsitellä myös ruutuaajan merkitystä terveydelle tai aktiivista arkea.

Keskeiset käsitteet

MOTIVAATION KEINOT

Motivaatio saa meidät toimimaan jonkun päämäärän eteen. Motivaation keinot voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen. Kahtiajaosta ollaan montaa mieltä, eikä tässä tapauksessa ole tarpeellista erotella sisäisen ja ulkoisen motivaation keinoja toisistaan tarkasti. Tärkeämpää on, että löytyy asioita, jotka motivoivat tekemään asioita esimerkiksi oman hyvinvoinnin eteen. Jos haluat lukea lisää motivaation keinoista ja motiiveista, niin voit tutustua esimerkiksi tarvehierarkiateoriaan.

HYVINVOINTISOVELLUS

Hyvinvointisovellus tarkoittaa asiakastietolaissa ”Kelan Kanta-palveluiden Omätietovarantoon liitettyä sovellusta, jolla yksityishenkilö voi käsitellä hyvinvointitietojaan” (Valvira: <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/hyvinvointisovellukset>).

Tässä yhteydessä käsitämme hyvinvointisovelluksen kuitenkin tarkoittavan kaikkia puhelimen sovelluksia (esim. GetSet, puhelimen oma terveyssovellus) tai puhelimen käyttäjästäan keräämiä tietoja (esimerkiksi asetuksissa ruutuaika/digitaalinen hyvinvointi), jotka liittyvät hyvinvointiin.

DATA

Tässä tapauksessa puhelimen käyttäjästäan keräämät tiedot, esim. askelten määrä ja muu aktiivisuus ja ruutuaika.

Työskentelyohjeet



Motivaation keinot

- Motivaatio on liikkeelle laittava voima. Se saa sinut toimimaan jotain päämäärää tai tavoitetta kohti.
- Motivaatio voi olla sellainen, joka saa lukemaan kokeisiin tai lähtemään ulos kävelyille, vaikka väsyttäisi tai olisi huono keli.

Mikä saa tai saisi sinut lähtemään ulos lenkille?

Mitä motivaatio pohjimmiltaan tarkoittaa.

Keskustelkaa koko luokkana tai pienissä ryhmissä, mikä saa tai saisi oppilaat lähtemään ulos lenkille?

Voitte pelkästään keskustella ja tai kirjoittaa erilaisia syitä taululle. Jos oppilaat eivät keksi mitään, voi esimerkeiksi antaa hyvän sään, kaverin, jonka kanssa lähtee, koiran lenkityksen,

halun parantaa kuntoa, ulkoilun rentouttavan vaikutuksen jne. Saattaapa joku mainita, että haluaa esimerkiksi päivän askelmäärän johonkin tiettyyn lukuun tai älykello kertoo, ettei tänään ole vielä liikkunut tarpeeksi.

Motivaation keinot

- Motivaationa esimerkiksi omasta kunnosta huolehtimiseen voi olla esimerkiksi:
 - Halu: "Haluan jaksaa tehdä leuanvedon ennen kevätjuhlaa."
 - Tarve: "Minun on tehtävä lihaskuntoharjoitteita, jotta selviän arjesta kotona."
 - Toive: "Toivon voivani osallistua ensi kesänä futisleirille."
 - Kannustin/palkinto: "Somessa on tällainen haaste, jossa joka päivä tehdään joku treenihaaste." "Saan paljon seuraajia, kun teen tämän."
 - Taustalla oleva arvo: "Minulle on tärkeää, että pysyn terveenä ja jaksan tehdä asioita."
- Osa asioista on meille tärkeempiä kuin toiset.
- Oma kiinnostus on suuri motivaation voima.
 - Myös vanhemmat, ystävät, media ja yhteiskunta voivat eri tavoin vaikuttaa toimintaamme eli toimia motivaattoreina.
 - Puhelimen sovellukset voivat motivoida toimimaan.



Kuva: Bing Image Creator / DALL-E3

Tässä diassa on esimerkkejä erilaisista motivaation keinoista sekä vähän taustatietoa.



Hyvinvointisovellukset

- Puhelimesi kerää sinusta hyvinvointiin liittyvää tietoa, terveysdataa.
- Osan puhelin kerää automaattisesti, osa sinun pitää itse laittaa muistiin tai tehdä asetuksissa muutoksia, jotta tietoa kerätään.
- Olet saattanut myös ladata jonkun sovelluksen, jonka avulla seuraat esimerkiksi kulkemaasi matkaa ja vauhtia, unesi määrää tai ruokarytmiäsi.
- Hyvinvointisovellukset voivat myös antaa neuvoja esimerkiksi lihaskuntoharjoitteiksi, liikuntavammojen ehkäisemiseksi (GetSet) tai ensiavun antamiseksi (112 Suomi).

Mitä hyvinvointisovelluksia käytät ja miksi?

Käsitellään hyvinvointisovelluksia ja puhelimen keräämää terveysdataa. Keskustelutehtävänä joko koko luokan kanssa tai pienemmissä ryhmissä: "Mitä hyvinvointisovelluksia käytät ja miksi?" Diassa on myös kaksi esimerkkiä hyvinvointisovelluksista, joihin voitte halutessanne tutustua.

GetSet on Olympiakomitean sovellus, josta löytyy 55 eri urheilulajiin valmiit harjoitusohjelmat, joiden avulla voi ehkäistä urheiluvammoja. Jokaisesta harjoitteesta löytyy kolme vaatavuustasoa. Lisäksi sovelluksesta löytyy yleistä tietoa vammojen ennaltaehkäisystä.

112 Suomi-sovelluksella hätäpuhelun soittaessa soittajan sijainti ilmoitetaan suoraan keskukselle koordinaatteina (tarkkuus vaihtelee paikan mukaan). Se on kätevä, jos ei tarkalleen tiedä, missä on. Lisäksi sovelluksesta löytyy paljon yleisiä ohjeita erilaisiin ensiaputilanteisiin, päivystysnumeroita, palveluita ja tiedotteita esimerkiksi liikenneonnettomuuksista.



Tehtävä: Oman puhelimen terveysdata

- Data on tietoa, jota puhelin sinusta kerää
- Mitä tietoja puhelin kerää sinusta?
 - Askelten määrä päivässä, ruutuajan määrä
 - Itse kirjattava: kuukautiskierto, mahdolliset lääkkeet (muistutukset, seuranta)
 - Kun teet muutoksia asetuksissa: suunta-antavat unitiedot, kun ajastat nukkumaan menon ja herätyksen (ei ole tarkka, mutta huomioi, jos käytät kännykkää uniajan aikana)
- Selvitä oma ruutuajaksi (tänään/viime viikon keskiarvo) ja askelmäärä.
 - Oletko liikaa kännykällä? Suositus korkeintaan 2 tuntia/päivä.
 - Liikukko tarpeeksi päivässä? Liikuntaa 1-2 tuntia, josta puolet reippaasti.
 - Päivittäinen askeltavoite vähintään 10 000 askelta.

Tehtäviä oppilaille

Diassa on apukysymyksiä yhteiselle keskustelulle tai pohdinnalle. Kysymyksiä voi esittää myös lisää esimerkiksi "Miksi ruutuajalle on annettu suositusaika".

Tehtävä:

Oman puhelimen terveystiedot

Ruutuaika

- Yllättikö oma ruutuaika? Myönteisesti/kielteisesti?
- Paljonko voisit olla vielä tänään kännykällä tai muun ruudun ääressä, jotta et ylittäisi 2 tunnin suositusta?
- Mitä voisit tehdä, jotta ruutuaikasi olisi lähempänä suositusta?

Aktiivisuus

- Otatko päivittäin vähintään 10 000 askelta?
- Montako askelta tänään pitäisi vielä ottaa?
- Miksi puhelin laskee askeleita?



Apukysymyksiä pohdinnalle tai keskustelulle.

Oheismateriaalit ja linkit

Opettajalle lisätietoa löytyy esimerkiksi seuraavista lähteistä.

GetSet:

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/kasvaurheilijaksi_7lk_2018_14.8.final_.pdf

Terve urheilija:

<https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/harjoitteita-urheiluvammojen-ehkaisyyn/>

UKK-instituutti:

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/get%E2%80%AFset-mobiilisovelluksesta-harjoitteita%E2%80%AFurheiluvammojen-ehkaisyyn%E2%80%AFnyt-myos-suomeksi/>

112 Suomi: https://www.youtube.com/watch?v=FvxMY_N_g5g

Hätäkeskuslaitos: <https://112.fi/112-suomi>

Hyvinvointiin liittyviä sovelluksia voi etsiä myös sovelluskaupasta. Iso osa sovelluksista vaatii sisäänkirjautumisen. Osa sovelluksista on ilmaisia, osa maksullisia. Kannattaa olla tarkkana, mitä tietoja antaa sovellusten käyttöön (esim. sijaintitiedot).