



# DiGiHYVINVOINNIN KESKUSTELUKORTIT



Arki digittää  
Honkalampi





## OHJEITA KESKUSTELU- KORTTIEN KÄYTTÄJILLE

Kortit auttavat aloittamaan myönteisen keskustelun digihyvinvoinnista ja sen vaikutuksista arkeen ja hyvinvointiin.

### KENELLE KORTIT SOPIVAT?

Ammattilaisille: Työkaluksi ohjaustyöhön.

Yhteisöille: Keskustelun herättäjäksi.

Yksilöille: Oman pohdinnan tueksi.

## KORTTIEN ERILAISET KÄYTTÖTAVAT

**Yksi kortti kerrallaan:** Keskustelkaa aiheista kortti kerrallaan.

**Valitse suosikki:** Jokainen osallistuja valitsee kiinnostavimman kortin.

**Teemakeskuselu:** Valitse kortteja, jotka keskittyvät tiettyyn teemaan esimerkiksi vuorovaikutukseen.

## VINKKEJÄ KESKUSTELUN TUKEMISEEN

- Kannusta avoimuuteen ja erilaisiin näkökulmiin.
- Tarjoa apua tarvittaessa, esimerkiksi selventämällä kysymyksiä.

Kortit on luotu Arki digittää- ja Mie ite – Digiä kaikille -hankkeiden yhteistyönä. Hankkeiden tavoite on ollut vahvistaa kehitysvammaisten henkilöiden mahdollisuuksia toimia, osallistua ja vaikuttaa digiyhteiskunnassa. Hankkeiden toimintaa on rahoittanut sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö järjestöavustuksilla.



**TUOTTAAKO  
SOSIAALISESSA  
MEDIASSA OLEMINEN  
SINULLE ENEMMÄN  
HYVÄÄ VAI PAHAA  
MIELTÄ?**



**VILKUILETKO YÖLLÄ  
PUHELINTASI?**

## VASTAUS

On tärkeä huolehtia, että saat riittävästi unta. Aikuisen pitäisi nukkua 7–9 tuntia yössä.

Puhelimen näytön valo virkistää sinua ja voi vaikeuttaa nukahtamistasi. Tämän takia digilaitteen käyttö kannattaa lopettaa 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa. Se auttaa sinua rauhoittumaan ja uni tulee helpommin.

Miten puhelimen käyttö vaikuttaa sinun uneesi?

## VASTAUS

Somen selailu herättää meissä erilaisia tunteita. Voimme esimerkiksi kokea iloa, surua tai jännitystä somejulkaisuja selatessamme.

On ihan normaalia kokea erilaisia tunteita. Tärkeää on kuitenkin se, että somen käyttö tuo sinulle myös hyvää mieltä. Jos huomaat, että somessa näkemäsi sisällöt saavat sinut toistuvasti pahalle mielelle, voit vaikuttaa asiaan. Voit itse sisältöasetuksia säätämällä päättää, mitä sisältöä haluat nähdä vähemmän.

Miten some on vaikuttanut sinun mielialaasi viime aikoina?



**TARKISTATKO  
PUHELIMEEN TULEVAT  
ILMOITUKSET HETI?**



**MITEN DIGILAITTEEN  
KÄYTTÖ VOI  
INNOSTAA  
LIKKUMAAN?**

## VASTAUS

Digilaitteisiin on saatavilla erilaisia pelejä tai sovelluksia, jotka innostavat liikkumaan.

Digilaitteiden avulla voit esimerkiksi seurata askelmäärääsi, löytää liikuntavinkkejä tai osallistua liikuntahaasteisiin. Myös älyrannekkeet ja älysormukset tarjoavat tarkkaa tietoa, joka auttaa seuraamaan hyvinvointiasi ja liikkumistasi.

Oletko käyttänyt jotain sovellusta tai digilaitetta liikkumisen seuraamiseen? Oliko siitä sinulle hyötyä?

## VASTAUS

Puhelimeen tulee monia ilmoituksia päivän aikana. Jatkuva ilmoitusten tarkistaminen voi häiritä keskittymistäsi.

Muista, että sinun ei tarvitse vastata viesteihin tai puheluihin heti. Voit itse päättää, milloin on hyvä hetki vastata. Voit esimerkiksi laittaa puhelimen äänettömälle tai ottaa ilmoitukset pois päältä, jos haluat keskittyä rauhassa.

Oletko kokeillut laittaa ilmoitukset pois päältä? Miten se on vaikuttanut sinun keskittymiseen tai jaksamiseen?



**VAIKUTTAAKO  
DIGILAITTEEN, KUTEN  
ÄLYPUHELIMEN  
KÄYTTÖ  
KESKITTYMISEESI?  
MILLÄ TAVOIN?**



**VOIKO SOSIAALINEN  
MEDIA VAIKUTTAA  
SIIHEN, MITÄ  
AJATTELET ITSESTÄSI  
TAI MUISTA  
IHMISISTÄ? MITEN?**

## VASTAUS

Kaikki mitä näemme, koemme ja kuulemme ympäristöissämme vaikuttavat meihin. Myös somessa eli sosiaalisessa mediassa näkemämme sisältö vaikuttaa meihin. Some voi luoda ihmisille ajatuksia siitä, millaisia meidän pitäisi olla tai millaisia asioita meidän tulisi tehdä. Saatamme myös verrata somessa näkemäämme sisältöä omaan elämäämme.

Muista kuitenkin, että sinä olet sinä ja upea juuri noin. Muista myös, että se mitä näet somessa, on usein vain pieni ja tarkkaan valittu osa ihmisten elämästä.

Oletko joskus verrannut omaa elämääsi somessa näkemääsi? Miten se vaikutti sinuun?

## VASTAUS

Digilaitteet tarjoavat paljon sisältöä koko ajan. Tämä voi tehdä keskittymisestä vaikeaa. Esimerkiksi pitkän viestin lukemiseen tai elokuvan katselemiseen voi olla vaikea keskittyä. Myös puhelimen äänet, kuten viesti- tai ilmoitusäänet, voivat häiritä.

Jos digilaitte häiritsee keskittymistäsi, kokeile olla hetki ilman sitä.

Muista, että voit käyttää digilaitteita myös keskittymisen tukena. Voit kuunnella rauhallista musiikkia tai käyttää vastamelukuulokkeita, jotka poistavat hälyä. Jos tunnet turhautuvasi, voit pitää tauon pelin parissa ja käyttää peliä rauhoittumisen keinona.

Keksitkö tapoja, miten voit käyttää digiä keskittymisesi tukena?





**MITKÄ SOVELLUKSET  
TUOVAT ARKEESI  
ENITEN ILOA JA  
HYÖTYÄ?**



**MILLÄ TAVOILLA OLET  
YHTEYDESSÄ TOISIIN  
IHMISIIN NETISSÄ?**

## VASTAUS

Netti on tehnyt yhteydenpidosta helpompaa ja monipuolisempaa.

Voit esimerkiksi:

- Kommentoida ja reagoida tykkäyksillä ja hymiöillä muiden ihmisten julkaisuihin.
- Jakaa omia kuvia ja videoita.
- Lähettää ääniviestejä tai soittaa videopuheluita.
- Osallistua ryhmiin ja keskusteluihin, joissa jaetaan tietoa ja jutellaan yhteisistä aiheista.

Myös videopelien kautta voi pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Pelialustoilta ja keskustelufoorumeilta voit löytää kavereita, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista kuin sinä.

Mitä yhteydenpidon tapaa haluaisit kokeilla tai harjoitella?

## VASTAUS

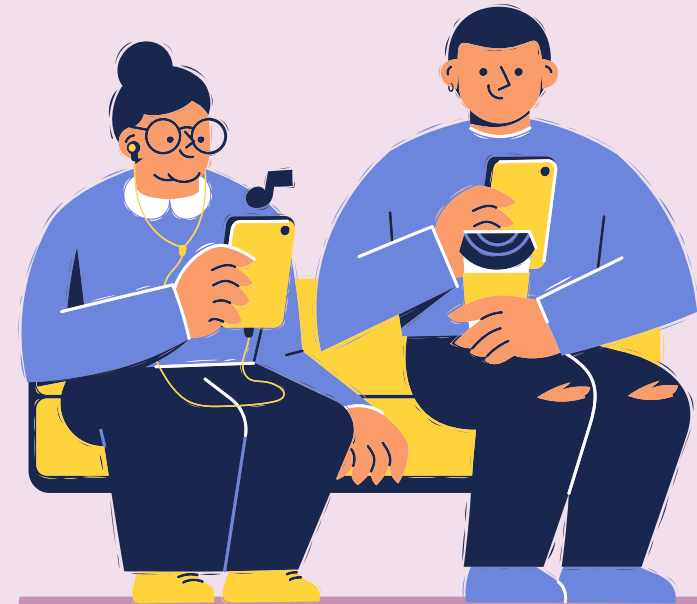
Sovellukset, jotka tuovat eniten iloa ja hyötyä elämään, voivat olla erilaisia jokaiselle. Joillekin ihmisille tärkeintä on yhteydenpito ystäviin, toisille taas ajanvietto, oppiminen tai arjen asioiden hoitaminen.

Kokeile rohkeasti eri sovelluksia ja valitse ne, jotka tuntuvat sinulle hyödyllisimmiltä ja mukavimmilta.

Mikä sovellus tuo sinun arkeesi eniten iloa tai säästää eniten aikaasi?



**MITÄ HARRASTUKSIA  
TAI AJANVIETETTÄ  
DIGILAITTEET  
MAHDOLLISTAVAT  
SINULLE?**



**MUUTTAAKO  
TIETOKONEEN TAI  
ÄLYPUHELIMEN  
KÄYTTÖ SITÄ, MITEN  
KÄYTTÄYDYT MUIDEN  
IHMISTEN KANSSA?  
MITEN?**

## VASTAUS

Digilaitteiden, kuten älypuhelimien, käyttö voi joskus vaikuttaa siihen, miten käyttäydymme muiden ihmisten seurassa.

Saatat keskittyä niin paljon puhelimeesi, että et huomaa ympärilläsi tapahtuvaa tai et kuule, mitä kaverisi puhuu. Tämä voi vaikuttaa epäkohteliaalta.

Jos laitat puhelimen pois, kun olet muiden ihmisten seurassa, voit keskittyä paremmin yhdessä olemiseen. Sillä tavoin näytät myös, että arvostat heidän seuraansa.

Oletko ollut tilanteissa, joissa puhelimen käyttö häiritsee keskustelua tai yhdessäoloa muiden kanssa?

Millaisissa tilanteissa on hyvä olla ilman puhelinta?

## VASTAUS

Digilaitteet, kuten tietokone ja älypuhelin, tarjoavat meille monia tapoja harrastaa ja viettää aikaa.

Tässä muutama esimerkki:

- Pelaaminen
- Elokuvien ja TV-sarjojen katselu
- Musiikin kuuntelu ja soittolistojen tekeminen
- Äänikirjojen kuuntelu tai e-kirjojen lukeminen
- Videoiden ja valokuvien ottaminen ja muokkaaminen
- Uusien asioiden oppiminen verkkokurssilla tai opetusvideoita katsomalla
- Piirtäminen ja taiteen tekeminen sovellusten avulla

Millaista digiharrastusta haluaisit kokeilla tulevaisuudessa?



**MIINKÄLAISSISSA  
TILANTEISSA  
DIGILAITTEET TUOVAT  
SINULLE ILOA?**



**MILLOIN TOISTEN  
IHMISTEN  
MEDIANKÄYTTÖ  
HUOLETTAA?**

## VASTAUS

Digilaitteiden käyttö voi joskus huolestuttaa. Esimerkiksi silloin, jos se vie liikaa ihmisen aikaa tai vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin kuten uneen.

Joskus saatat huolestua siitä, mitä läheisesi tekee netissä. Esimerkiksi väkivaltaisten pelien pelaaminen tai läheisen tekemät somejulkaisut voivat aiheuttaa huolen tunteita.

Jos olet huolissasi läheisesi median käytöstä, juttele asiasta hänen kanssaan. Kysy mitä hänelle kuuluu, ja kuuntele häntä rauhassa. Tarvittaessa auta häntä hakemaan apua ja tukea.

## VASTAUS

Digilaitteet voivat tuoda sinulle iloa monin tavoin. Esimerkiksi, kun katsot hauskoja videoita tai elokuvia netistä, saatat nauraa ja tulla hyvälle tuulelle. Soittaessasi videopuhelun ystävälle tai perheelle voit kokea iloa yhteydestä heihin. Pelaaminen on hauskaa, erityisesti kavereiden kanssa. Musiikin kuuntelu voi piristää päivääsi ja tehdä olosi iloiseksi. Voit myös oppia uusia asioita ja taitoja digilaitteilla, mikä voi olla mukavaa ja jännittävää.

Milloin viimeksi digilaitte toi sinulle iloa?  
Mitä teit silloin?



**MITEN DIGILAITTEET  
HELPOTTAVAT  
ARKEASI?**



**KERRO KOLME  
VINKKIÄ  
TURVALLISEEN NETIN  
KÄYTTÖÖN.**

# VASTAUS

Vinkkejä turvalliseen netin käyttöön:

- Käyttäydy ja toimi netissä hyvien käytöstapojen mukaisesti, samalla tavalla kuin netin ulkopuolellakin.
- Pidä digilaitteiden päivitykset ajan tasalla. Silloin huolehdit laitteesi tietoturvasta ja laite toimii parhaalla mahdollisella tavalla.
- Muista, että pankit, poliisi tai vakuutusyhtiöt eivät kysele asiakkaidensa tunnuksia sähköpostitse tai puhelimitse. Älä luovuta omia tai muiden ihmisten tärkeitä tietoja kuten esimerkiksi puhelinnumeroa tuntemattomalle henkilölle.
- Netissä voit kohdata valheellisia asioita ja valeprofileita. Ole tarkkana ja toimi rauhallisesti.

# VASTAUS

Digilaitteet voivat helpottaa arkeasi monella tavalla. Niiden avulla voit esimerkiksi:

- Etsiä tietoa tai tarkistaa asioita, kuten linja-autojen aikatauluja, säätiedotteen tai ruokaohjeen.
- Asioda sähköisesti esimerkiksi tehdä ajanvarauksen kampaajalle tai varata kirjastosta kirjan.
- Käyttää sosiaalista mediaa, jonka avulla voit osallistua ja vaikuttaa itsellesi tärkeisiin asioihin ja saada tietoa.

Mitä asioita sinun olisi vaikea hoitaa ilman digilaitteita?





**KÄYTÄTKÖ  
DIGILAITETTASI  
ITSEILMAISUUN,  
KUTEN ESIMERKIKSI  
KUVAAMISEEN,  
VIDEOIMISEEN,  
PIIRTÄMISEEN TAI  
SÄVELTÄMISEEN?**



**MILLAISIA ASIOITA  
OLET OPPINUT  
NETISTÄ?**

## VASTAUS

Netissä on paljon hyödyllistä tietoa tai ohjeita moniin asioihin. Voit esimerkiksi etsiä ruokaohjeita, käsityövinkkejä tai tietoa ajankohtaisista uutisista ja harrastuksista.

On kuitenkin tärkeää, että ymmärrät, ettei kaikki netissä ole totta. Siksi on hyvä tarkistaa tiedon lähde eli paikka, josta tieto tulee. Luotettavia lähteitä ovat esimerkiksi viranomaisten sivustot. Jos sama tieto löytyy monesta luotettavasta paikasta, se on todennäköisesti oikeaa ja ajantasaista.

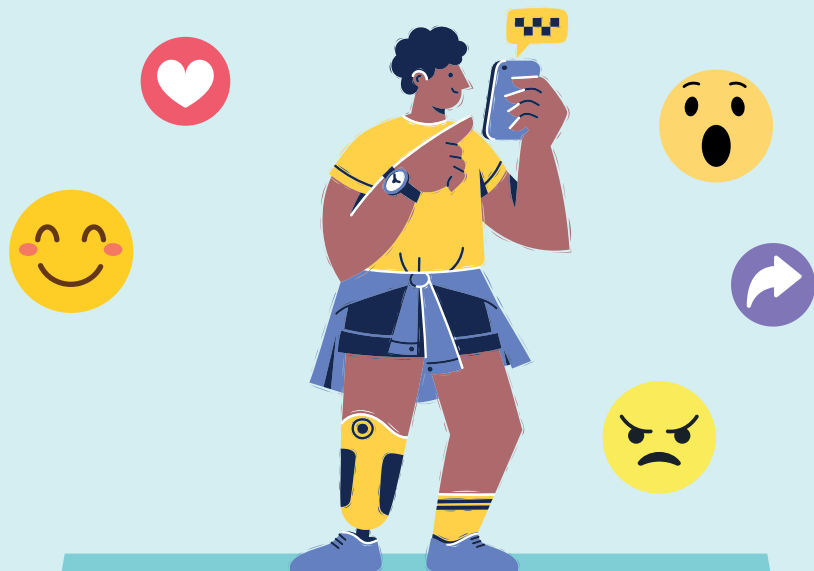
Mikä on paras asia, jonka olet oppinut netin avulla?

## VASTAUS

Jokainen meistä ilmaisee itseään omalla tavallaan. Digilaitteet tarjoavat meille monia mahdollisuuksia luovuuteen.

- Voit jakaa valokuvia somessa ja saada ideoita muiden ihmisten ottamista kuvista omaan kuvaamiseen.
- Voit tehdä musiikkia ja taidetta digitaalisessa muodossa ja jakaa sen eteenpäin netin kautta.
- Voit pyytää tekoälyä esimerkiksi runoilemaan kanssasi tai piirtämään toiveidesi mukaisen kuvan.

Mikä digilaitteiden tarjoama luovuuden muoto kiinnostaa sinua eniten?



**ONKO JOKIN NETISSÄ  
NÄKEMÄSI ASIA  
HERÄTTÄNYT SINUSSA  
VAHVOJA TUNTEITA  
KUTEN SURUA, VIHAA  
TAI ILOA?  
MITEN TOIMIT SILLOIN?**



**MILLAISISSA  
ASENNOISSA KÄYTÄT  
DIGILAITTEITASI?  
VOIT NÄYTTÄÄ  
ESIMERKIN MYÖS  
MUILLE.**

## VASTAUS

Voimme käyttää digilaitteita monissa eri asennoissa. On kuitenkin tärkeä kiinnittää huomiota hyvään asentoon.

Jos käytät laitetta pitkään esimerkiksi kumarassa asennossa, voit tuntea kipua niskassa ja hartioissa.

Muista siis nämä asiat:

- Pidä laite silmien tasolla, jotta pää pysyy suorana.
- Aseta laite niin, että kätesi ja hartiasi pysyvät rentoina.
- Pidä taukoja digilaitteen käytöstä, jotta kehosi saa levätä.

Pienillä muutoksilla voi olla iso vaikutus.

Miten sinä pidät huolta hyvästä asennosta?

## VASTAUS

Kohtaamme netissä monenlaisia asioita, jotka voivat herättää meissä vahvoja tunteita. Tunteet, kuten ilo, viha tai suru, ovat osa elämää.

Jos jokin netissä näkemäsi tai kokemasi herättää sinussa voimakkaita tunteita, on tärkeää pysähtyä miettimään, miten toimit. Vaikka tunteesi olisivat vahvoja, et voi käyttäytyä loukkaavasti muita ihmisiä kohtaan. Kun tunnet jotain voimakasta, sinun kannattaa puhua siitä toiselle ihmiselle. Tunteiden jakaminen voi auttaa sinua ymmärtämään itseäsi paremmin ja antaa muille ihmisille mahdollisuuden tukea sinua.



**TIEDÄTKÖ, MIHIN  
ASIOIHIN KÄYTÄT  
ENITEN AIKAA  
DIGILAITTEELLASI?**



**OLETKO KOSKAAN  
PITÄNYT TAUKOA  
DIGILAITTEEN  
KÄYTÖSTÄ?**

## VASTAUS

Digilaitteet tuovat paljon iloa ja viihdettä elämäämme. Joskus on kuitenkin hyvä miettiä, kuinka paljon aikaa vietämme digilaitteiden ruutujen äärellä. On tärkeää myös keskittyä asioihin, jotka tapahtuvat digimaailman ulkopuolella.

Voit kokeilla pitää pienen tauon digilaitteiden käytöstä ja katsoa, miltä se tuntuu. Mihin muuhun haluaisit käyttää aikaasi tauon aikana? Miten kokeilu voisi vaikuttaa sinun arkeesi?

## VASTAUS

Vietämme aikaa digilaitteillamme monenlaisten asioiden parissa. Usein käytämme digilaitteita meille mieluisiin ja iloa tuottaviin asioihin, kuten viihtymiseen tai yhteydenpitoon.

Pysähdy välillä miettimään, mihin kaikkeen aikasi digilaitteella kuluu. Onko se sinulle hyödyllistä tai hyvää mieltä tuottavaa?

Mihin sinä käytät eniten aikaa digilaitteellasi? Haluaisitko muuttaa jotakin?



**ONKO SINULLA  
YSTÄVIÄ NETISSÄ?**



**TIEDÄTKÖ MITÄ  
OIKEUKSIA SINULLA  
ON NETISSÄ?**

# VASTAUS

Netissä meillä kaikilla on oikeuksia ja velvollisuuksia. On tärkeää tunnistaa, jos joku toimii sinua kohtaan väärin verkossa.

Tässä muutamia tärkeitä digioikeuksia:

- Sinulla on oikeus käyttää digiympäristöjä yhdenvertaisesti.
- Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteesi turvallisesti.
- Kuviasi ja tietojasi ei saa jakaa ilman lupaasi.
- Sinulla on oikeus yksityisyyteen, ja voit somessa päättää, mitä tietoja muut näkevät.
- Sinua ei saa kiusata, loukata tai ahdistella netissä. Jos näin tapahtuu, voit ilmiantaa käyttäjän tai estää hänet.

Millaisia kokemuksia sinulla on digioikeuksien toteutumisesta netissä?

# VASTAUS

Netissä voit tavata ja tutustua uusiin ihmisiin, joilla on samoja kiinnostuksen kohteita tai harrastuksia. Esimerkiksi somessa ja peleissä voi löytää uusia kavereita.

Netistä löytyy myös hyvinvointia tukevia verkkoyhteisöjä. Näissä yhteisöissä samanlaisia kokemuksia omaavat ihmiset voivat tukea toisiaan ja keskustella esimerkiksi mielenterveydestä, liikunnasta tai terveellisistä elämäntavoista.

Netissä ystävien kanssa jutteleminen voi olla yhtä mukavaa kuin kasvokkain tapaaminen. Verkossa tapahtuva kohtaaminen voi tuottaa meille samaa iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin kasvokkain vietetty aika.

Oletko sinä löytänyt kavereita netin kautta? Miten se on vaikuttanut arkeesi?





**MIKSI KÄYTÄT  
DIGILAITTEITA?**



**MITEN JOKAISEN  
IHMISEN TULEE  
TOIMIA, ETTÄ NETTI  
OLISI MUKAVA PAIKKA  
MEILLE KAIKILLE?**

## VASTAUS

Netissä meillä jokaisella on oikeuksia ja vastuita.

Tärkeintä on, että kohtelemme toisiamme hyvin ja toimimme kohteliaasti, aivan kuten kasvatustenkkin. Hyvät käytöstavat tekevät netistä mukavamman ja turvallisemman paikan kaikille.

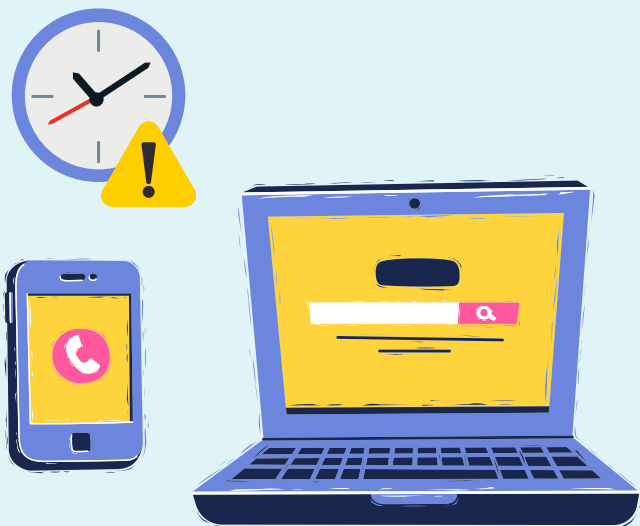
Minkälainen käytös netissä saa sinut hyvälle mielelle?

## VASTAUS

Digilaitteiden tarkoitus on tuottaa meille iloa ja hyötyä.

Niiden avulla voimme pitää yhteyttä ystäviin, löytää tietoa kiinnostavista asioista ja hoitaa arjen asioita sähköisesti netin kautta. Digilaitteet tekevät monista asioista helpompia ja nopeampia.

Mitä hyötyä tai iloa sinä saat digilaitteiden käytöstä?



**MISTÄ TUNNISTAT,  
JOS OLET VIETTÄNYT  
LIIKAA AIKAA  
PUHELIMELLA TAI  
TIETOKONEELLA?**

# VASTAUS

Netissä on paljon mielenkiintoisia asioita.

Moni ihminen keskittyy esimerkiksi peleihin tai videoihin niin vahvasti, ettei huomaa ajan kulumista. Joskus voimme huomata, että olemme käyttäneet digilaitteita kauemmin kuin olimme suunnitelleet. Tällöin meiltä on voinut jäädä hoitamatta muita tärkeitä asioita.

Jos huomaat, että sinulle käy usein näin, voit laittaa itsellesi hälytyksen muistutukseksi. Hälytys auttaa sinua seuraamaan ajan kulkua ja pysymään aikataulussa.

Mieti, onko kukaan sanonut sinulle, että vietät liikaa aikaa puhelimella tai tietokoneella?