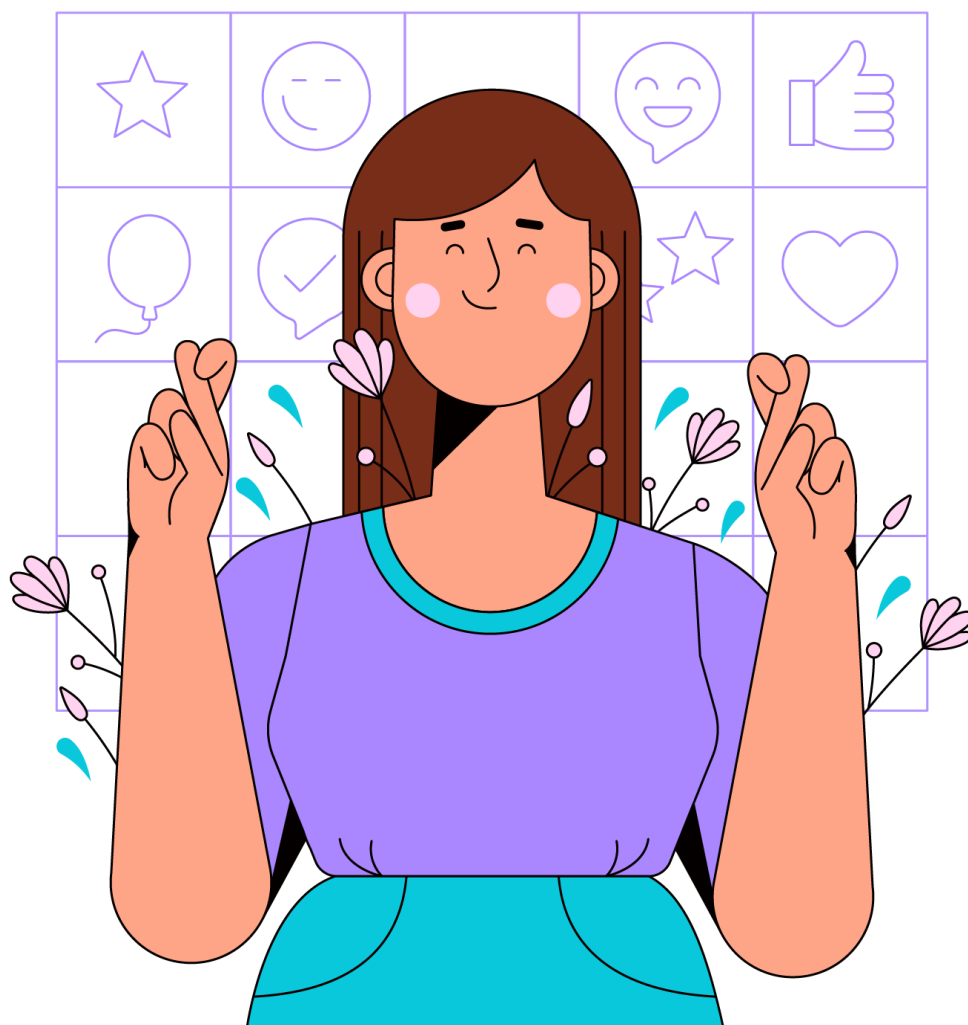


# :PERMA:DIGITAL

## Luokkahuoneen kompassi digitaaliseen hyvinvointiin



Euroopan unionin  
osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä. Projektinumero: 101195948

## Luokkahuoneen kompassi digitaaliseen hyvinvointiin

Tämän työkalun tavoitteena on tukea digitaalista hyvinvointia auttamalla oppilaita ja opettajia tunnistamaan konkreettisia toimia, aktiviteetteja ja tapoja PERMA-Digital-viitekehysten avulla. Kerätyt avoimet kysymykset auttavat oppilaita ja opettajia pohtimaan digitaalista hyvinvointia ja luomaan yhdessä luokkahuoneen ohjeita.

### Ohje

1. VAIHTOEHTO 1: Tulosta malli (katso sivu 4) ja kerää oppilaiden ideat post-it-lapuille. Kehitä sitten yhdessä oppilaiden kanssa heidän ideoihinsa perustuvia yhteisiä tavoitteita. Kirjoita ne lausunnot muistiin ja ripusta ne näkyville luokkahuoneeseen.  
VAIHTOEHTO 2: Tee muistiinpanoja oppilaiden keskusteluista ja kirjoita ideat taulukkoon. Kehitä sitten yhdessä oppilaiden kanssa heidän ideoihinsa perustuvia yhteisiä tavoitteita.
2. Käy läpi kysymykset jokaisesta PERMA osa-alueesta (positiiviset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkitys, saavutukset). Voit vapaasti lisätä lisää!
3. Keskustele kysymyksistä koko luokan tai pienryhmien kanssa ja jaa ideoita toimista tai aktiviteeteista.
4. Kannusta oppilaita jakamaan ja kirjoittamaan vastaukset ja ideat post-it-lapuille tai taulukon kohtaan "Vastaukset / Ideat".
5. Muokkaa ideasi yhteiseksi visioksi siitä, miten käytätte teknologiaa ja digitaalisia työkaluja luokkahuoneessa yhdessä digitaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Esimerkiksi: *"Puhelimet auttavat meitä rakentamaan ystävyysuhteita ja tekemään yhteistyötä, eivät aiheuttamaan stressiä tai häiriöitä."*

### Lisäehdotuksia:

- Muuta luokkaprojektiksi tai kampanjaksi "Digitaalisen hyvinvoinnin kuukausi".
- Käytä julisteita, tarralappuja tai (digitaalista) valkotaulua digitaalisen hyvinvoinnin luomaan kompassiseinä, johon oppilaat voivat lisätä ideoitaan.
- Kannusta oppilaita olemaan luovia ja käyttämään piirroksia, kuvakkeita tai emojia ideoidensa esittämiseen.
- Tarkista kompassi säännöllisesti ideoiden pohtimiseksi ja päivittämiseksi.

## LUOKKAHUONEEN KOMPASSI DIGITAALISEEN HYVINVOINTIIN

Tee muistiinpanoja siitä, mitä oppilaat keskustelivat ja mitä ideoita esiin tuli. Tee muistiinpanoja oppilaiden ideoista.

PERMA osa-alue	Kysymysten keskiarvo	Kysymys	Oppilaiden ideat	Yhteinen tavoite (1 lause)
Positiivinen tunne		Mitä voi tehdä teknologian avulla, jotta voimme tuntea olomme onnelliseksi ja tasapainoiseksi?  Miten pysyä turvassa verkossa?		
Uppoutuminen ja keskittyminen		Mikä auttaa keskittymään ja nauttimaan oppimisesta, kun käytämme teknologiaa?		
Ihmissuhteet		Kuinka voimme käyttää teknologiaa ollaksemme ystävällisiä ja auttaaksemme muita?		
Merkityksellisyys		Kuinka voimme käyttää teknologiaa merkityksellisten asioiden tekemiseen?		
Saavutukset		Kuinka voimme asettaa tavoitteita ja olla ylpeitä siitä, miten käytämme teknologiaa / digitaalisia työkaluja?		

**TULOSTETTAVAT MALLIT OPISKELIJOILLE / LUOKKIIN (Katso seuraava sivu)**

<b>Kysymys</b>	<b>DIGITAALINEN HYVINVOINTI: opiskelijoiden ideat</b>
Mitä voi tehdä teknologian avulla, jotta voimme tuntea olomme onnelliseksi ja tasapainoiseksi?  Miten pysyä turvassa verkossa?	
Mikä auttaa keskittymään ja nauttimaan oppimisesta, kun käytämme teknologiaa?	
Kuinka voimme käyttää teknologiaa ollaksemme ystävällisiä ja auttaaksemme muita?	
Miten voimme käyttää teknologiaa merkityksellisten asioiden tekemiseen?	
Miten voimme asettaa tavoitteita ja olla ylpeitä siitä, miten käytämme teknologiaa / digitaalisia työkaluja?	

## LUOKKAHUONEEN KOMPASSI DIGITAALISEEN HYVINVOINTIIN

*Kerää tähän tärkeimmät digitaaliset rajat, ohjaavat lauseet, jotka inspiroivat ja tukevat digitaalista hyvinvointia luokassasi!*

