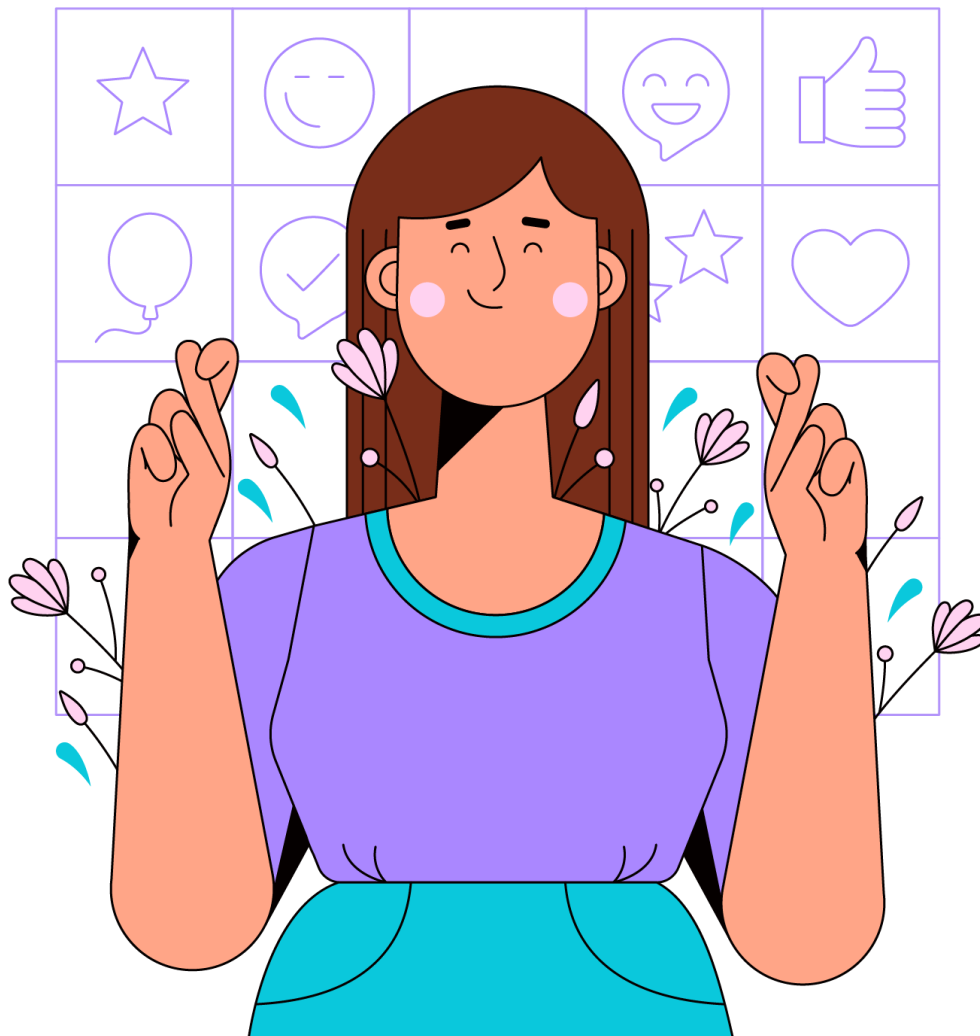


Perheen teknologiasopimusmalli



Perheen teknologiasopimusmalli

Perheemme teknologian käyttö

Täytetään yhdessä perheenä:

Käytämme teknologiaa kotonamme seuraaviin tarkoituksiin:

Arvostamme seuraavia asioita käyttäessämme teknologiaa:

Osa 1: Perheen ohjeet

Laitteettomat ajat ja tilat

Sovimme, että seuraavat ajat ja paikat ovat laitteettomia kaikille perheenjäsenille (myös vanhemmille):

1. **Aterioiden aikana:** Kaikki laitteet säilytetään pois näkyvistä aamiaisen/lounaan/illallisen aikana
2. **Ennen nukkumaanmenoa:** Ei näyttöjä ____ minuuttia ennen nukkumaanmenoa
3. **Perhe-aika:** Laitteita ei käytetä _____
4. **Muu:** _____

Yhteiset perhearvot

Kaikki perheenjäsenet sopivat seuraavista asioista:

- Kohtelemme toisia kunnioittavasti sekä verkossa että sen ulkopuolella
 - Pohdimme ennen kuin julkaisemme tai jaamme mitään verkossa
 - Ilmoitamme luotettavalle aikuiselle, jos jokin verkossa tapahtuva asia aiheuttaa epämukavuutta tai paha mieltä
 - Pidämme henkilökohtaiset tiedot salassa
 - Emme koskaan jaa salasanoja (paitsi vanhemmille)
 - Pyydämme lupaa ennen sovellusten lataamista tai ostosten tekemistä
-

Osa 2: Vanhempien/huoltajien sitoumukset

Vanhempina/huoltajina sitoudumme

Esimerkillisten tapojen mallintaminen

- Laitamme puhelimet pois laitteettomien perhehetkien ajaksi
- Rajoitamme omaa vapaa-ajan ruutuaikaa lasten ollessa läsnä
- Osoitamme kunnioittavaa viestintää verkossa

Tukea lapsiamme

- Keskustelemme säännöllisesti verkkoturvallisuudesta ja digitaalisesta osallistumisesta
- Pysymme ajan tasalla lasten käyttämisestä sovelluksista ja alustoista
- Reagoimme rauhallisesti, kun lapsemme tuovat esiin digitaalisiin asioihin liittyviä huolenaiheita
- Teemme yhteistyötä koulun kanssa vahvistaaksemme johdonmukaisia odotuksia teknologian käytöstä

Rajojen asettaminen

- Laadimme selkeät säännöt siitä, mikä sisältö on sopivaa
- Valvomme laitteiden käyttöä ikään sopivalla tavalla
- Tarkistamme tämän sopimukse yhdessä joka ____ kuukausi
- Sopeutamme sääntöjä lasten osoittaman vastuunkannon mukaan

Vanhempien erityissäännöt:

1. _____
2. _____

Osa 3: Oppilaan sitoumukset

Oppilaana sitoudun:

Tasapainoinen käyttö

- Tasapainotan ruutuaikaa fyysisen aktiivisuuden, harrastusten ja kasvokkaisten vuorovaikutusten kanssa
- Pitämään taukoja joka ____ minuutti kotitehtävien/ruutuaikana
- Koulutehtävien ja kotitöiden tekeminen ennen vapaa-ajan ruutuaikaa
- Käyttämään teknologiaa muiden auttamiseen ja ongelmien ratkaisemiseen

Vastuullinen kansalaisuus

- Noudataan kouluni teknologiakäytäntöjä
- Ajattelen ennen kuin julkaisen: "Sanoisinko samoin kasvotusten?"
- Vastustan nettikiusaamista (kerron asiasta aikuiselle, olen kiusatun puolella)
- Suojaan omaa ja muiden yksityisyyttä
- Annan tunnustusta muiden työlle ja vältän plagiointia

Akateeminen rehellisyys

- Käytän teknologiaa oppimiseen opettajien ohjeiden mukaisesti
- Viitataan lähteisiin asianmukaisesti koulutehtävissä
- Keskityn digitaalisen oppimisen aktiviteetteihin
- Pyydän apua, kun en ymmärrä jotain verkossa

Erityiset oppilaanohjeet:

- _____
- _____
- _____

Osa 4: Erityiset aikarajat ja ohjeet

Viikompäivien ruutuaika (maanantai-perjantai)

- **Koulutehtävät:** _____ tuntia päivässä
- **Vapaa-aika:** _____ tuntia päivässä
- **Sosiaalinen media:** _____ minuuttia päivässä
- **Pelit:** _____ minuuttia päivässä
- **Kokonaistavoite ruutuajalle:** _____ tuntia päivässä

Viikonlopun ruutuaika (lauantai-sunnuntai)

- **Vapaa-aika:** _____ tuntia päivässä
- **Sosiaalinen media:** _____ minuuttia päivässä
- **Pelaaminen:** _____ tuntia päivässä
- **Kokonaistavoite ruutuajalle:** _____ tuntia päivässä

Hyväksytyt alustat ja sovellukset

Perheemme on keskustellut ja hyväksynyt seuraavien alustojen käytön:

- _____
- _____

• _____
Uudet sovellukset/alustat vaativat vanhempien hyväksynnän ennen lataamista.

Osa 5: Seuraukset ja ongelmanratkaisu

Kun ohjeita ei noudateta

Ensimmäinen kerta:

Toinen kerta:

Vakavat rikkomukset (verkkokiusaaminen, sopimattoman sisällön jakaminen jne.):

Yhteinen ongelmanratkaisu

Jos teknologian käytöstä syntyy erimielisyyksiä, sovimme seuraavaa:

1. Keskustelemme rauhallisesti ja kuuntelemme toistemme näkemyksiä
 2. Palaamme tähän sopimukseen
 3. Teemme tarvittaessa muutoksia (kaikkien mielipiteitä kuunnellen)
 4. Pyydämme tarvittaessa apua koulun kuraattoreilta tai muilta ammattilaisilta
-

Kohta 6: Säännölliset tarkistukset

Tarkistamme tämän sopimuksen yhdessä: _____

Keskustelemme seuraavista kysymyksistä:

- Mikä toimii hyvin?
- Mitä pitäisi muuttaa?
- Noudatammeko kaikki sitoumuksiamme?
- Onko aikarajoja tarpeen muuttaa?

- Onko uusia huolenaiheita tullut esiin?
-

Osa 7: Teknologiavapaat aktiviteetit

Tasapainon varmistamiseksi perheemme sitoutuu tekemään yhdessä seuraavia näytön ulkopuolisia aktiviteetteja:

Viikoittain:

- _____
- _____

Kuukausittain:

- _____
- _____

Sopimuksen allekirjoitukset

Allekirjoittamalla tämän sopimuksen sitoudumme noudattamaan tätä teknologiasopimusta ja tukemaan toisiamme terveellisten teknologiatottumusten ylläpitämisessä.

Vanhempi/huoltaja 1:

Allekirjoitus: _____ Päivämäärä: _____

Vanhempi/huoltaja 2:

Allekirjoitus: _____ Päivämäärä: _____

Oppilas/oppilaat:

Nimi: _____ Allekirjoitus: _____ Päivämäärä: _____

Nimi: _____ Allekirjoitus: _____ Päivämäärä: _____

Nimi: _____ Allekirjoitus: _____ Päivämäärä: _____

Huomautukset ja muutokset

Käytä tätä tilaa merkitsemään tarkistuksen aikana tehdyt muutokset tai lisäykset:

Päivämäärä: _____ **Muutos:** _____

Päivämäärä: _____ **Muutos:** _____

Päivämäärä: _____ **Muutos:** _____

Tämä sopimus on laadittu: _____

Seuraava tarkistuspäivä: _____

