

# Mitä on digihyvinvointi?

Anna Rotkirch

Hyvinvointi ja osallisuus digitaalisessa yhteiskunnassa 29.10

VN TEAS ”Perheet teknologian murroksessa” 2019-2020



# Mitä digihyvinvointi on?

VALTIOEUVOSTON  
SELVITYS- JA TUTKIMUSTOIMINTA

Kristiina Tammisalo, Anna Rotkirch, Leena Alanko,  
Mirkka Danielsbacka, Jenni Honkanen, Mirja Hämäläinen,  
Christa Prusskij

## Digitaalinen hyvinvointi perheissä

Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi

renki, ei isäntä.

Teknologia on

# Mitä digihyvinvointi on?

Kristiina Tammissalo, Anna Rotkirch, Leena Alanko,  
Mirkka Danielsbacka, Jenni Honkanen, Mirja Hämäläinen,  
Christa Prusskij

**Digitaalinen hyvinvointi  
perheissä**

Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi

Digihyvinvointi on **sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä** hyvinvointia digitaalisten laitteiden ja palveluiden sisältämässä arjessa.

Digihyvinvoivan ihmisen **media-arki on tasapainossa**. Hän osaa **ehkäistä median haittavaikutuksia** ja käyttää laitteita ja palveluita **hyvinvointiaan ja osallisuutta tukevalla** tavalla.

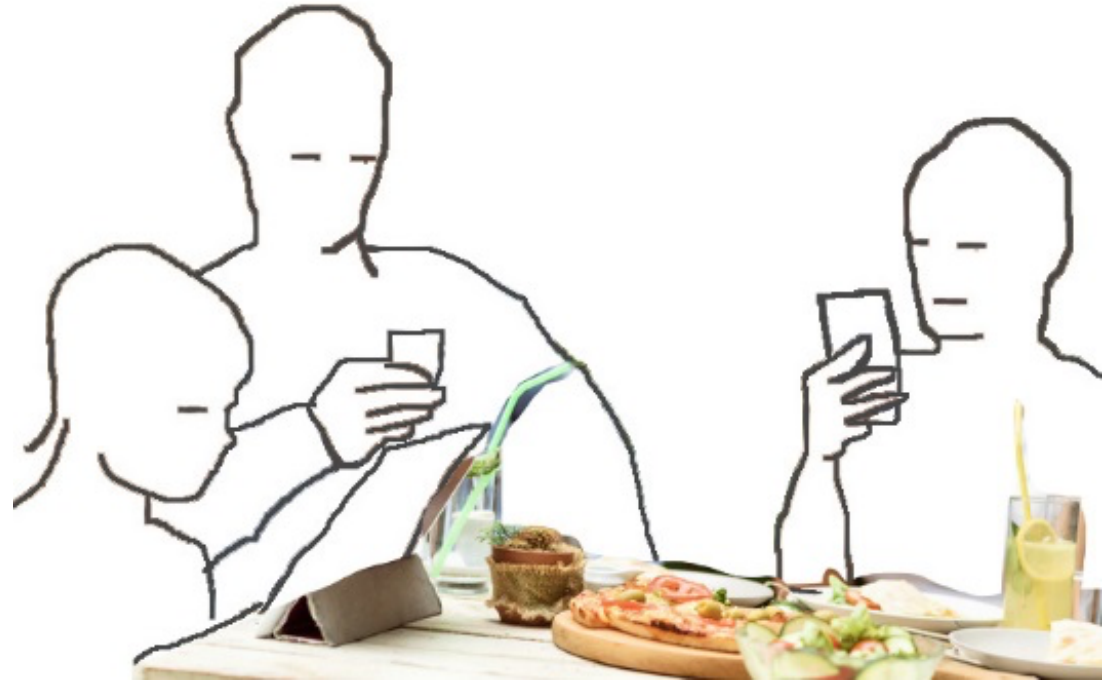
Digihyvinvoivan ihmisen median käyttö ei näivetä näitä ihmissuhteita tai vie aikaa elämän muilta tärkeiltä asioilta ja omilta tavoitteilta. Teknologia on renki, ei isäntä.

# 1 muistutus ja 2 tulosta



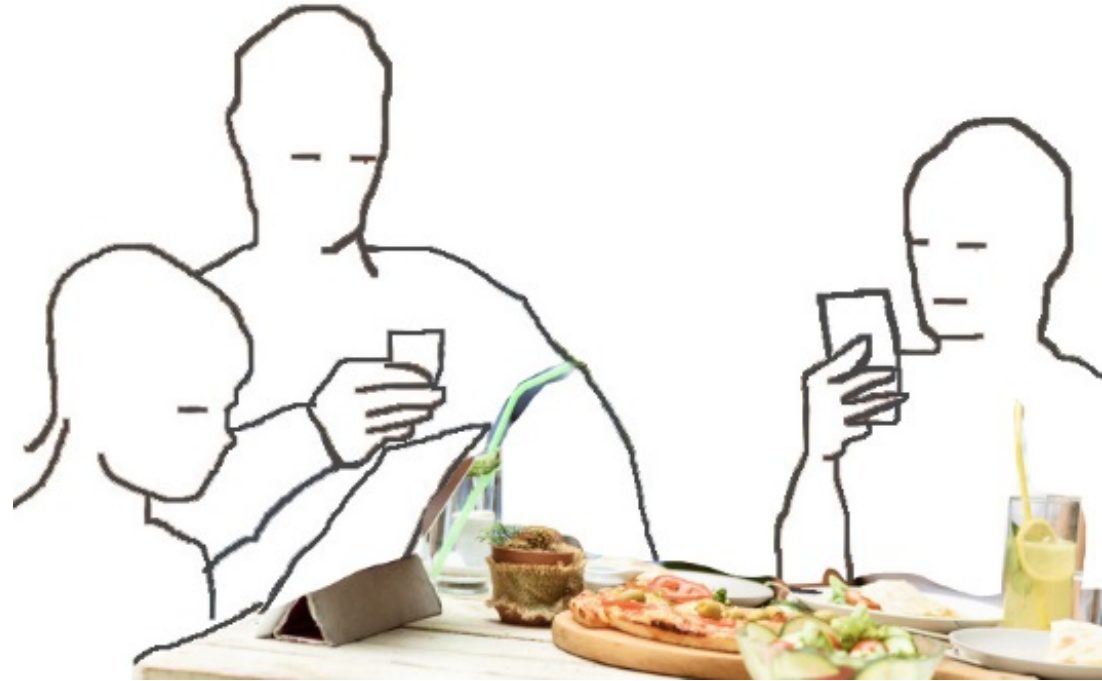
# Ruutuajan vaikutukset perhesuhteisiin 1/2

- Viestintä- ja viihdeteknologian vaikuttavat eri lailla eri suhteisiin
- Parisuhde
- Vanhempi-lapsisuhde
- Isovanhempi-lapsiperheet



## Ruutuajan vaikutukset perhesuhteisiin 2/2

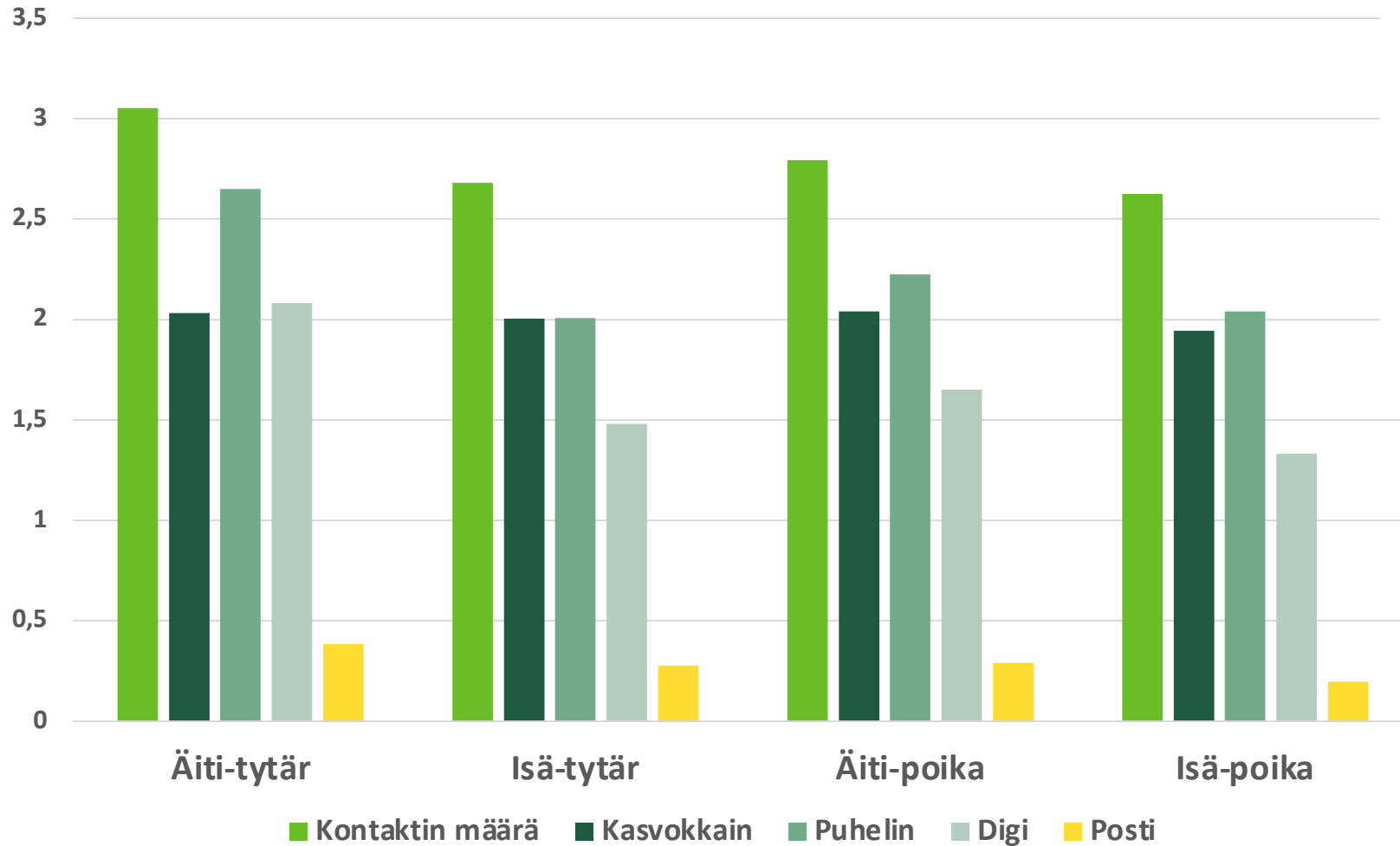
- Viestintä- ja viihdeteknologian vaikuttavat eri lailla eri suhteisiin
- Hyödyllinen ja haitallinen ruutuaika jakautuvat valikoidusti: resurssirikkaissa perheissä ja suvuissa hyödyt korostuvat ja päinvastoin





# Vanhempien yhteydenpito aikuisten lasten kanssa

VALTIONEUVOSTON  
SELVITYS- JA TUTKIMUSTOIMINTA



Kristiina Tammissalo, Anna Rotkirch, Leena Alanko,  
Mirkka Danielsbacka, Jenni Honkanen, Mirja Hämäläinen,  
Christa Prusskij

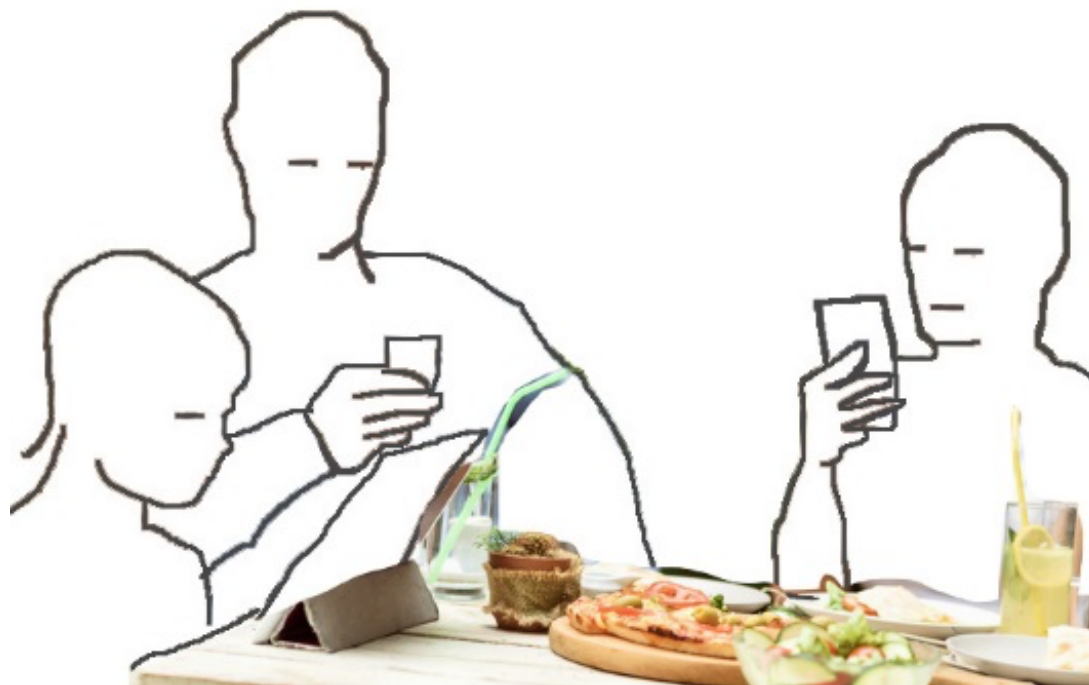
## Digitaalinen hyvinvointi perheissä

Suomi hyvin käytetyn ajan mallimaaksi

*Keskiarvot kontaktien määrästä yhteydenpitotavoittain ja vanhemman ja lapsen sukupuolen mukaan. Vastaajilta kysyttiin, kuinka usein he olivat olleet 12 kuukauden aikana yhteydessä eri yhteydenpitotavoilla. 0 = ei koskaan, 1 = harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 2 = noin 1–3 kertaa kuukaudessa, 3 = kerran viikossa, 4 = päivittäin tai useita kertoja viikossa, 5 = useita kertoja päivässä. Sukupolvien ketju/GENTRANS tutkimus.*

## Ruutuajan vaikutukset perhesuhteisiin

- Aika on rajallinen resurssi, ja suurimmat yhtiöt kilpailevat ajastamme läheistemme kanssa
- Viestintä- ja viihdeteknologian vaikuttavat eri lailla eri suhteisiin
- Hyödyllinen ja haitallinen ruutu-aika jakautuvat valikoidusti: resurssirikkaissa perheissä ja suvuissa hyödyt korostuvat ja päinvastoin



Mediat ovat tärkeä osa arkeamme ja ne vaikuttavat hyvinvointiimme monella tavalla.

## Mitä on tasa-painoinen digiarki?





# KOULULAISEN MEDIABINGO



Hei koululainen, haasta perheesi yhteiseen mediabingoon! Suorittakaa perheenne kanssa viikon aikana kaikki tehtävät vaaka- tai pystyriiviltä tai toteuttakaa halutessanne kaikki ruudukon ideat.



## ESITELKÄÄ LEMPISOMENNE

Esitellään toisillemme lempisovellus, peli tai nettisivu, jolla tykkäätte viettää aikaa. Kertokaa, mikä siinä on parasta. Entä liittyykö siihen jotain ikäviä puolia? Löytäisittekö sovelluksen, jota voisitte kokeilla yhdessä?

## SELVITTÄKÄÄ ASKELEET

Ottakaa puhelimen askelmittari käyttöön ja selvittäkää, kuinka paljon askeleita kertyy koulumatkalla tai kauppareissulla.



## RUOKAILKAA ILMAN RUUTUJA

Siirtäkää ruudut syrjään, laittakaa yhdessä ruokaa ja vaihtakaa kuulumisia.



## RAUHOITTUKAA ILLALLA

Pohtikaa millainen median käyttö rauhoittaa ja minkälainen piristää ja kokeilkaa erilaisia tapoja rauhoittua illalla. Voitte esimerkiksi laittaa puhelimet yöparkiin ja kuunnella rentouttavaa musiikkia tai lukea kirjaa.

## JÄRJESTÄKÄÄ VIDEOKILPAILU

Etsikää jokainen 1-3 hauskaa videota (esim. tubettajia, tiktok-videoita). Katsokaa videot yksi kerrallaan ja kertokaa vuorollanne mistä videossa tykkäsitte ja mistä ette ja antakaa sille pisteet. Eniten pisteitä saanut video on voittaja!

## KUVATKAA MY DAY -VIDEO

Kuvatkaa perheenne puuhailuja yhden päivän ajan. Mitä kaikkea olette tehneet, keiden kanssa ja missä. Ilahduttakaa videolla isovanhempia tai ystäviänne.



## SOITAKAA VIDEOPUHELU

Lähetäkää yhdessä ääniviesti tai soittakaa videopuhelu kaukana asuvalle sukulaiselle tai ystävälle.



## TEHKÄÄ TIETOKILPAILU

Valitkaa yhdessä aihe ja tehkää siitä tietokilpailu. Pohtikaa, millaisia eri tietolähteitä on ja mistä valitsemaanne aiheeseen kannattaa etsiä tietoa. Voitte myös vertailla löytyykö eri paikoista eri tietoa.



## PUHUTAAN SUORAAN!

Mikä perheenjäsenen median käytössä kummastuttaa, ärsyttää tai huvittaa? Puhukaa suunne puhtaaksi, mutta riitelyn sijaan yrittäkää lisätä keskinäistä ymmärrystä.



## Digihyvinvointi kuuluu jokaiselle.

**Digitaaliset ratkaisut** tuovat ihmisiä yhteen ja vahvistavat ihmissuhteita, eivät erota ja polarisoi.

**Kaikki lapset**, nuoret ja aikuiset osaavat käyttää digitaalisia välineitä turvallisesti ja vastuullisesti, muita kunnioittaen. Yhteiskunnan eri toimijoiden yhteistyössä tunnustetaan erilaisten perheiden haasteita ja tarpeita digitaalisen hyvinvoinnin tuelle.



## Teknologiakehitys digihyvinvointi edellä.

**Teknologia ratkoo** hyvinvointihaasteita eikä luo niitä lisää.

**Ihmisillä on** mahdollisuus irrottautua teknologiasta sekä elää hyvää arkea ja kokea osallisuutta myös ilman digitaalisia välineitä.

**Teknologiakehittäjät huomioivat** eri-ikäisten tarpeita ja käyttötapoja työssään ja erilaiset käyttäjät otetaan mukaan kehitykseen. Kehittäjät välttävät terveysongelmia tuottavia tuotteita ja osallistuvat haitallisten ilmiöiden torjumiseen.



## Yhteiskunta tukee ja seuraa digihyvinvointia.

**Suomalaisilla on** jaettu käsitys siitä, millaista on toisia kunnioittava ja hyvinvointia tukeva teknologian käyttö kotona, työssä, erilaisissa tiloissa ja yhteisöissä.

**Perheiden ja** yksilöiden digihyvinvointia tuetaan ja seurataan yhteiskunnassa järjestelmällisesti ja poikkihallinnollisesti.

**Edistetään kansallisia** tai kansainvälisiä aloitteita isojen teknologiayritysten verottamiseksi niin, että tuloja voisi ohjata digihyvinvoinnin edistämiseksi kunnissa ja järjestötyössä.

