

# **Esimerkkejä itsesäätelytaitojen ja kriittisyyden opettamisesta digilaitteiden käytössä perus- ja lukiokoulutuksen opetussuunnitelmista ja digitaalisen osaamisen kuvauksista**

## **Perusopetuksen opetussuunnitelma**

Espoon perusopetuksen opetussuunnitelmassa oppilaita kannustetaan laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden mukaisesti huolehtimaan itsestä ja harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja teknologisoituneessa arjessa. Oppilaat oppivat tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. He oppivat myös ajanhallintaa, joka on tärkeä osa arjenhallintaa ja itsesäätelyä. Itsesäätelyn kehittäminen nähdään myös sosiaalisten taitojen vahvistamisena. Oppilaita ohjataan tekemään havaintoja ja analysoimaan asioita kriittisesti eri näkökulmista. Tavoitteena on, että oppilaat ymmärtävät teknologian toimintaperiaatteita, ja heitä ohjataan teknologian vastuulliseen ja turvalliseen käyttöön.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa itsesäätelytaitojen ja kriittisyyden opettaminen digitaalisten laitteiden käytössä on osa oppiaineen tavoitteita. Tällaisia oppiaineita ovat muun muassa ympäristöoppi, äidinkieli ja terveystieto. Ympäristöopissa vuosiluokilla 3-6 oppilaita kannustetaan edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja ohjataan oppilasta toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen. Vuosiluokilla 3-5 tavoitteena on ohjata oppilaita ymmärtämään arjen teknologisten sovellusten käyttöä ja vuosiluokilla 5-6 ohjata tarkastelemaan median roolia ja merkitystä omassa arjessa ja yhteiskunnassa. Vuosiluokalla 6 harjoitellaan median käyttöä turvallisella ja yhteiskunnallisesti tiedostavalla tavalla.

Äidinkielen opetuksessa vuosilla 4-5 oppilasta ohjataan huomaamaan omien kielellisten ja viestinnällisten valintojensa vaikutuksia.

Ympäristöopissa vuosiluokilla 1-2 oppilasta opastetaan toimimaan turvallisesti ja noudattamaan annettuja ohjeita, seuraavalla vuosiluokalla opastetaan lisäksi hahmottamaan ohjeiden perusteluita. Vuosiluokilla 3-5 oppilasta ohjataan ymmärtämään arjen teknologisten sovellusten käyttöä. Oppilasta kannustetaan edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja häntä ohjataan toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen. Vuosiluokilla 3-6 oppilasta kannustetaan edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään sekä ohjataan toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen.

Terveystiedossa opetuksen tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveystieteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus. Keskeistä on ohjata oppilaita ymmärtämään terveyttä voimavarana jokapäiväisessä elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. Opetuksen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä ja yhteisöllistä tiedon hankintaa, rakentamista, arviointia ja käyttämistä. Lisäksi tuetaan turvallisuustaitoihin, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymistä. Opetuksessa ja työtapojen valinnassa otetaan huomioon oppilaiden kehitykseen, elämäntilanteeseen ja kulttuuriin liittyvät erityistarpeet.

Terveysosaamisen avulla oppilaat saavat valmiuksia muun muassa tarkoituksenmukaisten ja perusteltujen terveyteen liittyvien valintojen ja päätösten tekoon. Opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksia havainnoida ja tutkia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä omassa elin-, ja oppimisympäristössä. Vuosiluokilla 1-6 terveystietoa opetetaan osana ympäristöoppia.

Vuosiluokilla 7-9 terveystiedon opetuksessa pyritään aiempaa tarkempaan tiedonalakohtaiseen käsitteiden käyttöön ja vahvistetaan kriittiseen ajatteluun, itsetuntemukseen ja eettiseen pohdintaan liittyvää osaamista ikäkauden mukaisesti. Vuosiluokalla 7 oppilasta ohjataan kehittämään itsetuntemustaan sekä tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään. Vuosiluokalla 8 oppilasta ohjataan ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta ja terveyden edistämistä, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti. Sisältöihin kuuluvat muun muassa riippuvuudet, päihteet ja niiden käytön ehkäisy. Oppilasta ohjataan myös syventämään ymmärrystään fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestä ja niitä vahvistavista ja vaarantavista tekijöistä. Oppilaan valmiuksia käyttää näihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti tuetaan. 8. vuosiluokalla oppilasta ohjataan myös kehittämään kehon ja mielen viestien tunnistamista ja säätelyä sekä ohjataan tunnistamaan ja arvioimaan omia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tottumuksia, valintoja ja niiden perusteluita. Käsiteltäviä sisältöjä ovat muun muassa uni, ravinto, liikunta, mielen hyvinvointi voimavarana, alkoholi, huumeet ja päihteet sekä media ja terveys. Vuosiluokalla 9 osaamista syvennetään ja oman käyttäytymisen säätelytaitoja kehitetään ja sisällöissä otetaan huomioon muun muassa riippuvuudet ja nuoren mielen pahoinvointi.

## **Lukiokoulutuksen opetussuunnitelma**

Lukiokoulutuksen opetussuunnitelmassa yhtenä laaja-alaisen osaamisen tavoitteena on, että opiskelija vahvistaa elämäntapoja, joissa korostuu muun muassa teknologian vastuullinen käyttö ja eettisyys. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden mukaisesti lukio-opinnoissa pohditaan myös, miten teknologia ja digitalisaatio tukevat yksilöiden ja yhteisöjen kyvykkyyksiä. Oppiaineista äidinkielen, suomen toisena kielenä ja kuvataiteen oppiaineiden sisällöissä käsitellään myös kriittinen medialukutaito.

Espoon lukiokoulutukseen kuuluu kaupunkitasoinen johdatus lukio-opintoihin –opintajakso. Sen sisällöissä on lukiokohtaisesti muun muassa itsesäätely- ja oppimaan oppimisen taitoja, ajanhallinnan ja palautumisen taitoja sekä oppimisympäristöihin ja tiedonhankintaan liittyvien taitojen vahvistamista. Lukioissa kiinnitetään tietoisesti huomiota myös nuorten palautumiseen. Esimerkiksi periodin puolivälissä olevat nk. projektiviikot, mahdollistavat sen, että nuorille voidaan järjestää hyvinvointiteemojen ympärille rauhoittavaa toimintaa koulupäivän aikana.

## Digitaalisen osaamisen kuvaukset

Digitaalisen osaamisen kuvausten medialukutaitojen tavoitteiden mukaan vuosiluokilla 1-2 oppilas tietää, miksi on tärkeää suojata yksityisyyttään ja tietojaan mediaympäristöissä toimiessaan. Oppilas osaa kertoa, mitä asioita voi ja mitä ei ole hyvä jakaa verkossa. Oppilas tulee tietoiseksi tietojenkalastelusta ja siitä, että internetissä voi kohdata myös epäasiallisia tai laittomia yhteydenottoja. Hän osaa antaa esimerkkejä joistain mediaympäristöjen riskitekijöistä, kuten verkkohuijaukset tai identiteettivarkaus. Oppilas ymmärtää, että turvallisuutta voi edistää omalla toiminnalla ja tietää, kuinka toimia, jos saa verkossa asiattomia viestejä tai yhteydenottoja tuntemattomilta ihmisiltä. Oppilas osaa kääntyä turvallisen aikuisen puoleen. Hän tunnistaa kuvaohjelmien ikäraajat ja tietää, että ikärajoja on myös sovelluksilla ja palveluilla, kuten sosiaalisen median palveluilla. Oppilas ymmärtää ikärajojen tarkoituksen ja kunnioittaa niitä mediasisältöjä käyttäessään. Hän ymmärtää myös kaverisuhteiden luomat odotukset ja ristiriidat ikärajojen noudattamisessa ja pohtii tästä näkökulmasta myös omaa toimintaansa. Oppilas osaa arvioida omaa toimintaansa median parissa ja sen mahdollisia seurauksia itsen ja toisten kannalta. Hän osoittaa tarvittavaa kriittisyyttä vertaisten mediakäyttämistä kohtaan.

Vuosiluokilla 1-2 oppilas ymmärtää, että osa digitaalisista tuotteista, esimerkiksi peleistä voi olla maksullisia ja että pelaajia voidaan sitouttaa pelaamiseen eri tavoin. Oppilas ymmärtää, että sisältöjen käytöstä tulee sopia huoltajan kanssa. Hän tunnistaa, millaiset asiat omassa median käytössä tuottavat iloa ja millaiset asiat saavat aikaan pahaa oloa. Oppilas oppii huomioimaan omaa hyvinvointiaan mediasisältöjä valitessaan ja ymmärtää, että median käyttömäärää tulee hallita, jotta se ei vie aikaa muilta tärkeiltä asioilta, kuten liikkuminen ja uni. Hän osaa pohtia omia median käyttötapojaan ja kuvata joitain keinoja oman mediankäytön järkevään sääntelyyn.

Medialukutaidoissa digitaalisen osaamisen kuvauksissa tavoitteena vuosiluokilla 3-6 on, että oppilas tietää turvallisuutta vaarantavista tilanteista ja tekijöistä mediaympäristöissä, kuten netti-identiteettien epäluotettavuus, vihapuhe ja seksuaalinen houkuttelu. Oppilas tietää, millä keinoin omaa turvallisuutta voi edistää. Tavoite on yhteneväinen ympäristöopin tavoitteiden kanssa. Oppilas tuntee myös tärkeitä yksityisyydensuojan periaatteita ja tietää, millaisia keinoja omien tietojen ja yksityisyyden suojaamiseen mediaympäristöissä on. Tavoite tulee Suomen kieli ja kirjallisuus -oppimäärän tavoitteita vuosiluokilla 3-6. Yhteiskuntaopin ja musiikin opetuksen tavoitteita puolestaan tukee digitaalisen osaamisen kuvaus, jonka mukaan oppilas osaa arvioida turvallisuuttaan tukevia taitojaan mediaympäristöissä ja -sisältöjen parissa. Yhteiskuntaopin opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita tukevat myös seuraavat digitaalisen osaamisen kuvaukset: Oppilas tiedostaa vertaisten kohdistamia odotuksia mediaympäristöissä toimimiseen ja median käyttöön. Oppilas tietää, että voi tehdä vertaisista riippumattomia valintoja omassa mediankäytössään ja osaa tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja median käytössään.

Digitaalisen osaamisen kuvausten medialukutaitojen tavoitteina vuosiluokilla 7-9 on muun muassa se, että oppilas osaa pohtia erilaisten mediasisältöjen ja ajankohtaisten mediakulttuurin ilmiöiden vaikutuksia yksilöiden ja ryhmien ajatteluun ja toimintaan. Opetuksessa tutkitaan kriittisesti median toimintatapoja omassa elämässä ja yhteiskunnassa, mikä tukee suoraan opetussuunnitelman tavoitetta suomi toisena kielenä -oppiaineessa samoilla vuosiluokilla. Opetuksessa käydään läpi ajankohtaiset visuaalisen kulttuurin ilmiöt; media- ja populaarikulttuurin kuvastojen vaikutus identiteettiin. Tämä tukee opetussuunnitelman tavoitteita kuvataiteen opetuksessa. Medialukutaitojen kartuttamisessa havainnoidaan omasta ja muiden viestinnästä syntyviä vaikutelmia ja merkityksiä, jota tarkastellaan myös Suomen kieli ja kirjallisuus -oppiaineen opetuksessa.