



Euroopan unionin osittain rahoittama
Verkojen Eurooppa -väline

Sotaa ja uutistulvaa - Oppituntimalli

Materiaali 4.-9. -vuosiluokille



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Isot tapahtumat, kuten sodat nousevat nopeasti otsikoihin ja täyttävät sosiaalisen median



Muistathan nämä

1. **Keskustele muiden kanssa.** On hyvä sanoa omat ajatukset ja tunteet ääneen. Et ole yksin.
2. Uutiset sota-alueelta ovat pelottavia ja voivat jäädä mieleen pyörimään. **Pidä some- ja uutistauko**, jos ahdistaa, yöunet kärsii tai mielessä ei pyöri muuta.
3. **Muista tarkistaa faktat.** Älä usko kaikkea mitä somessa liikkuu.
4. Hengitä, muista että sinä olet turvassa.
5. **Huolehdi jaksamisesta**, on ok jatkaa arkea. Arkiset rutiinit auttavat jaksamaan.
6. Sota ei ole tavallisten venäläisten vika. **Ole kiltti ja ystävällinen venäjää puhuvalle kaverille.**
7. **Aina on toivoa! Keskity hyvään.**



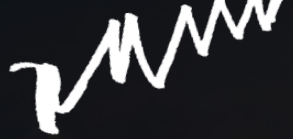
**Somessa leviää tunteellinen
ja jopa raaka mediasisältö.
Mieti ennen kuin jaat ja
harkitse kannattaako katsoa.**

**On ihan ok pitää
sometaukoa.**

Tunnista faktat uutisissa ja somessa

1. Fakta vai mielipide?
2. Oliko lähde luotettava?
3. Opi tunnistamaan arvolatautunut uutisointi.
4. Tunnista vihapuhe ja syrjintä.
5. Älä jaa huhuja ja kyseenalaista tietoa eteenpäin.
6. Rajoita tarvittaessa somessa vietettyä aikaa.





**Ukrainan sota herättää
monenlaisia tunteita.
Se ei kuitenkaan oikeuta
kiusaamiseen ja
syrjintään!**

**Ole ystävällinen ihan
kaikille ihmisille – myös
netissä.**



Netissä tapahtuvan kiusaamisen erityispiirteitä

- Viestinnän kasvottomuus, anonyymiyys, toisilleen tuntemattomat osapuolet
- Riippumattomuus ajasta ja paikasta
- Fyysisellä koolla, voimalla tai iällä ei ole vaikutusta kiusaajan tai kiusatun asemaan
- Viestien ja sisältöjen laaja leviäminen
- Viestejä ja sisältöjä saattaa olla vaikea poistaa
- Valvonnan puute

Kiusaaminen ei ole milloinkaan ok. Kerro näkemästäsi kiusaamisesta aikuiselle. Puolusta ja osoita myötätuntoa kiusatulle. Kerro kiusaajalle, että hänen käytös ei ole hyväksyttävää.



**Kun sosiaalinen media
ja uutiset täyttyvät
sodalla, on
ymmärrettävää,
että huolestuttaa,
ahdistaa, pelottaa tai
mietityttää tilanne.**



Arkirytmi auttaa jaksamaan kun pelottaa

- **Ulkoile** riittävästi, muista liikkua
- **Juttele** kavereille ja vanhemmille
- **Harrasta** ja tee jotain mielekästä
- **Pidä huolta** riittävästä unesta
- **Tee itselle hyvää** mieltä tuottavia asioita, esim. pelaa pelejä, leivo, askartele, vietä aikaa perheen ja kavereiden kanssa.


Millaiset asiat rauhoittaa, tuo hyvää fiilistä ja auttaa jaksamaan?

Kerro vinkkisi.



MLL:n Lasten ja nuorten puhelin:
maksutonta keskusteluapua
p. 116 111, myös chat ja nettikirjepalvelu



[Seksuaalisuus](#)[Ihmissuhteet](#)[Kiusaaminen](#)[Mieli ja keho](#)[Netti ja media](#)[Koulu ja työ](#)[Apua ja tukea](#)[Osallistu](#)[Mediataidot kuntoon](#)[Kriittisesti netissä](#)[Netinkäyttö ja pelaaminen haltuun](#)[Kavereita netistä](#)[Nettikiusaaminen](#)[Seksuaalinen häirintä netissä](#)[Laki ja netti](#)[Kysyttyä netistä ja mediasta](#)[ETUSIVU](#) / [NETTI JA MEDIA](#)

Tukea ja tekemistä,
tietoa ja keskusteluja.
Nuortennetti | MLL

KIITOS!