

Koulutus: Turvallisuus: Digitaalisten ympäristöjen terveyden ja hyvinvoinnin suojele ja verkkokiusaaminen.

Otsikko	Turvallisuus: Terveyden ja hyvinvoinnin suojaaminen verkossa
Avainsanat	Turvallisuus, kyberturvallisuus, digitaalinen ympäristö, hyvinvointi.
Toimittanut	Learning for integration (LFI), Suomi
Kieli	Englanti
Tavoitteet / päämäärät / oppimistulokset	<ul style="list-style-type: none">• Ymmärtää digitaalisen terveyden ja hyvinvoinnin käsite.• Kykenee ymmärtämään ja pystyy välttämään terveystriskejä sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvia uhkia digitaalitekniikkaa käytettäessä.• Kykenee ymmärtämään verkkokiusaamisen käsitteen ja suojelemaan itseään ja muita mahdollisilta vaaroilta digitaalisissa ympäristöissä (verkkokiusaaminen).• Kykenee ymmärtämään ja tiedostamaan sosiaalisen median hyvinvointia ja osallisuutta.
Osaamisalue	<p>1. Tieto- ja informaatiolukutaito Osaaminen <input type="checkbox"/> Medialukutaito <input type="checkbox"/> Tietojen, informaation ja digitaalisen sisällön selaaminen, etsiminen ja suodattaminen.</p> <p>2. Viestintä ja yhteistyö Osaaminen <input type="checkbox"/> Kansalaisten osallistaminen digitaalitekniikan avulla <input type="checkbox"/> Vuorovaikutus digitaalitekniikan kanssa viihdettä ja kulttuuria varten</p> <p>3. Digitaalisen sisällön luominen Osaaminen <input type="checkbox"/> Digitaalisen sisällön kehittäminen</p> <p>4. Turvallisuus Osaaminen <input type="checkbox"/> Ympäristön suojeleminen <input type="checkbox"/> Väärennettyjen uutisten ehkäiseminen ja tunnistaminen <input checked="" type="checkbox"/> Terveyden ja hyvinvoinnin suojeleminen</p> <p>5. Ongelmanratkaisu Osaaminen <input type="checkbox"/> Luovasti digitaalitekniikkaa hyödyntäen</p> <p>Moduulin ydiosaamisalue Turvallisuus: Terveyden ja hyvinvoinnin suojeleminen on mainittu tarkemmin DigiComp 2.2. -kohdassa, ja ne näkyvät kuvassa 1.</p>

DIMENSION 1: COMPETENCE AREA

4. SAFETY

DIMENSION 2: COMPETENCE

4.3: PROTECTING HEALTH AND WELL-BEING

To be able to avoid health-risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies. To be able to protect oneself and others from possible dangers in digital environments (e.g. cyber bullying). To be aware of digital technologies for social well-being and social inclusion.

DIMENSION 3: PROFICIENCY LEVEL

Foundation level 1

At basic level and with guidance, I can:

- **differentiate simple** ways to avoid health risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies.
- **select simple** ways to protect myself from possible dangers in digital environments.
- **identify simple** digital technologies for social well-being and social inclusion.

Foundation level 2

At basic level and with autonomy and appropriate guidance where needed, I can:

- **differentiate simple** ways to avoid health risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies.
- **select simple** ways to protect myself from possible dangers in digital environments.
- **identify simple** digital technologies for social well-being and social inclusion.

Intermediate level 3

On my own and solving straightforward problems, I can:

- **explain well-defined and routine** ways to how to avoid health risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies.
- **select well-defined and routine** ways to protect myself from dangers in digital environments.
- **indicate well-defined and routine** digital technologies for social well-being and social inclusion.

inclusion.

Intermediate level 4

Independently, according to my own needs, and solving well-defined and non-routine problems, I can:

- **explain** ways to how to avoid threats to my physical and psychological health related with the use of technology.
- **select** ways to protect self and others from dangers in digital environments.
- **discuss** on digital technologies for social well-being and inclusion.

Advanced level 5

As well as guiding others, I can:

- **show different** ways to avoid health risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies.
- **apply different** ways to protect myself and others from dangers in digital environments.
- **show different** digital technologies for social well-being and social inclusion.

Advanced level 6

At advanced level, according to my own needs and those of others, and in complex contexts, I can:

- **discriminate the most appropriate** ways to avoid health risks and threats to physical and psychological well-being while using digital technologies.
- **adapt the most appropriate** ways to protect myself and others from dangers in digital environments.
- **vary** the use of digital technologies for social well-being and social inclusion.

Highly Specialised level 7

At highly specialised level, I can:

- **create solutions to complex problems with limited definition** that are related to avoiding health risks and threats to well-being while using digital technologies, to protect self and others from dangers in digital environments, and to the use of digital technologies for social well-being and social inclusion.
- **integrate my knowledge to contribute to professional practice and knowledge and guide others** in protecting health.

Highly Specialised level 8

At the most advanced and specialised level, I can:

- **create solutions to solve complex problems with many interacting factors** that are related to avoiding health risks and threats to well-being while using digital technologies.

Kuva 1. Osaamisalue: Turvallisuus: 2022.

Kuvaus

Tässä moduulissa tutustutaan digitaalisten ja teknologisten ympäristöjen käytön turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin käsitteisiin. Lisäksi moduulissa keskitytään digitaalisten ja teknologisten ympäristöjen käytön merkitykseen ja siihen, miten voidaan välttää joidenkin digitaalisten ja sosiaalisen median ympäristöjen käyttämättä jättämistä.

Sisältö	<p>JOHDANTO YKSIKKÖ 1. Miten toimia turvallisesti internetissä ja mitä on digitaalisten ympäristöjen hyvinvointi ja verkkokiusaaminen? YKSIKKÖ 2. Mitä verkkokiusaaminen on? YKSIKKÖ 3. Miten verkkokiusaamista voidaan ehkäistä? PÄÄTELMÄ</p>
Yksiköt/osastot	<p>JOHDANTO</p> <p>Moduuli kehittää DigiComp 2.2 -osaamisaluetta 4.3, terveyden ja hyvinvoinnin suojeleminen välttämällä terveysriskejä sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvia uhkia digitaalitekniikkaa käytettäessä, yksilöimällä ja osoittamalla tarkoin määriteltyjä ja rutiininomaisia tapoja suojautua vaaroilta digitaalisissa ympäristöissä sekä käyttämällä digitaalisia välineitä sosiaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi.</p> <p>Lyhyesti sanottuna DigComp 2.2:n mukaan osaamisella 4.3 tarkoitetaan yksilön kykyä ylläpitää ja edistää omaa fyysistä, emotionaalista ja henkistä terveyttään sekä muiden terveyttä ja hyvinvointia.</p> <p>Tässä yhteydessä "suojelulla" tarkoitetaan toimia, joilla pyritään ehkäisemään haittoja, minimoimaan riskejä ja edistämään myönteisiä terveystuloksia. Tähän voi kuulua terveellisten tapojen, kuten säännöllisen liikunnan, tasapainoisen ravinnon ja riittävän unen ylläpitäminen sekä tarvittaessa lääkärin hoitoon hakeutuminen ja toimet sairauksien leviämisen estämiseksi.</p> <p>Terveyden ja hyvinvoinnin suojelemaan kuuluu myös myönteisen sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin edistäminen ylläpitämällä terveitä ihmissuhteita, hakemalla tarvittaessa tukea ja kehittämällä selviytymistaitoja stressin ja haasteiden hallitsemiseksi.</p> <p>Moduulin tavoitteena on lisätä tietoisuutta siitä, että jotkin digitaaliset välineet voivat luoda mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaan, mikä voi osaltaan vaikuttaa eristäytymiseen ja syrjäytymiseen sosiaalisesta elämästä tietyissä haavoittuvissa ryhmissä (esim. vanhukset, lapset, erityistarpeiset ja muut ryhmät, joilla ei ole digitaalisia taitoja). Näin ollen moduulissa keskitytään ymmärtämään erilaisten digitaalisten ympäristöjen käyttöä, osaamaan käyttää ja noudattamaan turvallisuusohjeita ja suojautumaan esimerkiksi verkkokiusaamiselta sekä oppimaan, miten keskittyä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin ja välttää digitaalisen median kielteisiä vaikutuksia.</p>



Kuva 2. Turvallisuus: Kansainvälinen verkkokiusaamisen vastainen päivä, 2021.

YKSIKKÖ 1. Miten toimia turvallisesti internetissä ja mitä on digitaalisten ympäristöjen hyvinvointi ja verkkokiusaaminen?

1 jakso. Digitaalisten ympäristöjen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä verkkokiusaamista koskevat peruskäsitteet.

Miten toimia turvallisesti internetissä? Aloitetaan katsomalla British Councilin video aiheesta:

Video 1. How internet-safe are you?

<https://www.youtube.com/watch?v=MH8myE0l2po>

Kuten videolta näemme, opettajille suunnatut kysymykset, jotka koskevat internetin käytön turvallisuutta, ovat varsin keskeisiä, kuten esimerkiksi seuraavat:

- Oletko etsinyt itseäsi Googlesta?
- Kuinka monta kuvaa lähetät?
- Hyväksytkö kaveripyyntöjä ihmisiltä, joita et tunne?
- Oletko ilmoittautunut johonkin paikkaan sosiaalisen median avulla?

Mitä on digitaalisten ympäristöjen turvallisuus, terveys ja hyvinvointi?

Suojelu ja hyvinvointi tarkoittaa, että digitaalitekniikkaa käytettäessä voidaan välttää terveysriskejä sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kohdistuvia uhkia. Kyky suojella itseään ja muita mahdollisilta vaaroilta digitaalisissa ympäristöissä, kuten identiteettivarkauksilta, verkkokiusaamiselta, häirinnältä, tietojenkalastelulta jne. sekä tietoisuus digitaalitekniologioista sosiaalisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi.

Toisin sanoen terveys ja hyvinvointi tarkoittaa:

- Digitaalisen ympäristön suojaaminen
- Valeutusten ehkäiseminen ja tunnistaminen

- Terveyden ja hyvinvoinnin suojeleminen digitaalisesta ympäristöstä

Verkkokiusaaminen on yksi suurimmista uhkista, joita erityisesti nuoret voivat kohdata verkossa. Sitä tarkastellaan tarkemmin yksikössä 2.



Kuva 3. Kansainvälinen kiusaamisen ja verkkokiusaamisen vastainen päivä, 2021.

Kuvassa 3 on turvallisuusohjeita, jotka vanhempien on tarkistettava, jotta heidän lapsensa voivat tuntea olonsa turvalliseksi verkossa. Vinkit annettiin kansainvälisen koulukiusaamisen vastaisen päivän aikana:

- *Pysy ajan tasalla ja valppaana*
- *Työkalujen, riskien ja sääntöjen tunteminen*
- *Käytä verkkosuojaustyökaluja*
- *Kannusta kriittiseen ajatteluun*
- *Määritä internetin turvallinen käyttö*
- *Tutustu sosiaalisiin verkostoihin*
- *Pelien ja sovellusten ymmärtäminen*
- *Verkkoväkivallan ymmärtäminen*
- *Luottamus, ajankäyttö, seuranta ja koulutus*
- *Harjoita sitä, mitä saarnaat*

Jakso 2: Miksi digitaaliteknologisen turvallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeää?

Digitaalisen teknologian turvallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen on erittäin tärkeää, koska 1) jos se jätetään huomiotta, tilanne pahenee, ja 2) vastuu turvatoimien käyttöönotosta ja reagoimisesta teknologian epäasianmukaiseen käyttöön on vanhemmilla, kasvattajilla tai lainvalvontaviranomaisilla. "Tämän seurauksena verkkokiusaamistapauksia käsitellään monesti liian muodollisesti tai epävirallisesti ja joskus myös väärin". (Patchin, J.W, Hinduja, S. 2021).

Näiden seikkojen perusteella meidän on luotava ympäristö, jossa nuorten on mukava keskustella aikuisten kanssa kohtaamistaan verkkokiusaamishaasteista ja jossa he luottavat siihen, että he voivat työskennellä yhdessä, jotta he voivat ratkaista haasteet ja saavuttaa hyviä tuloksia (Patchin, J.W, Hinduja, S. (2021).

Tärkeintä on siis, että koulut valistavat kouluyhteisöä vastuullisesta internetin käytöstä ja keskustelevat verkkoviestintään liittyvistä asioista sekä hyödyntävät säännöllisesti teknologiaa. Lisäksi vanhempien roolin tulisi olla:

- vaalia ja ylläpitää avointa yhteydenpitoa lastensa kanssa.
- keskustella ongelmista ja haasteista
- seurata tilannetta ja käyttäytymistä sekä verkossa että sen ulkopuolella, eli valvoa Internet-kokemusta ja ohjelmistoja.

- kouluttaa lapsiaan sekä verkossa että sen ulkopuolella.

YKSIKKÖ 2: Mitä verkkokiusaaminen on?

Verkkokiusaaminen on kiusaamista, joka tapahtuu digitaalisten laitteiden, kuten matkapuhelinten, tietokoneiden ja tablettien, välityksellä. Verkkokiusaaminen voi tapahtua tekstiviestien, viestien ja sovellusten välityksellä tai verkossa sosiaalisessa mediassa, foorumeilla tai verkkopelaamisessa, jossa ihmiset voivat katsella, osallistua tai jakaa sisältöä. Verkossa tapahtuvaan kiusaamiseen kuuluu negatiivisen, haitallisen, väärän tai ilkeän sisällön lähettäminen, julkaiseminen tai jakaminen toisesta ihmisestä. Siihen voi kuulua myös henkilökohtaisten tai yksityisten tietojen jakaminen toisesta, mikä aiheuttaa hämmennystä tai nöyryytystä. Joissakin tapauksissa verkkokiusaaminen ylittää rajan laittomaan tai rikolliseen käyttäytymiseen.

(Patchin, J.W, Hinduja, S. (2021).

Yleisimmät paikat, joissa verkkokiusaamista esiintyy, ovat:

1. Sosiaalinen media, kuten Facebook, Instagram, Snapchat ja TikTok ja niin edelleen.
2. Tekstiviestit ja viestisovellukset mobiili- tai tablet-laitteissa.
3. Pikaviestit, suorat viestit ja verkkokeskustelut internetissä.
4. Verkkofoorumit, keskustelupalstat ja ilmoitustaulut, kuten Reddit
5. Sähköposti
6. Verkkopeliyhteisöt

Patchin, J.W. ja Hinduja, S. (2021) verkkokiusaamista koskevan tutkimuksensa perusteella on olemassa joitakin yleisimpiä syitä, miksi ihmiset kiusaavat muita:

- Sitä käytetään selviytymismekanismina ja reaktiona johonkin stressaavaan tapahtumaan heidän elämässään.
- Koska he ovat epävarmoja ja yrittävät kääntää huomion pois itsestään keskittymällä johonkin toiseen.
- He saattavat tuntea mustasukkaisuutta – sen sijaan, että he ymmärtäisivät tämän, heistä on tullut väkivaltaisia.
- Koska he pelkäävät, etteivät ikätoverit hyväksy heitä, jos he eivät tee sitä.

Joitakin kysymyksiä pohdittavaksi:

- Miten verkkokiusaaminen eroaa muista kiusaamisen muodoista?
- Onko sinulla tai jollakin tutullasi kokemuksia verkkokiusaamisesta?

- Mikä voi tehdä siitä pahempaa kuin muista kiusaamisen muodoista?
- Miksi ihmiset kiusaavat tai nettikiusaavat?

Katsotaanpa muutamia videoita verkkokiusaamisesta:

<https://www.stopbullying.gov/videos-social-media>

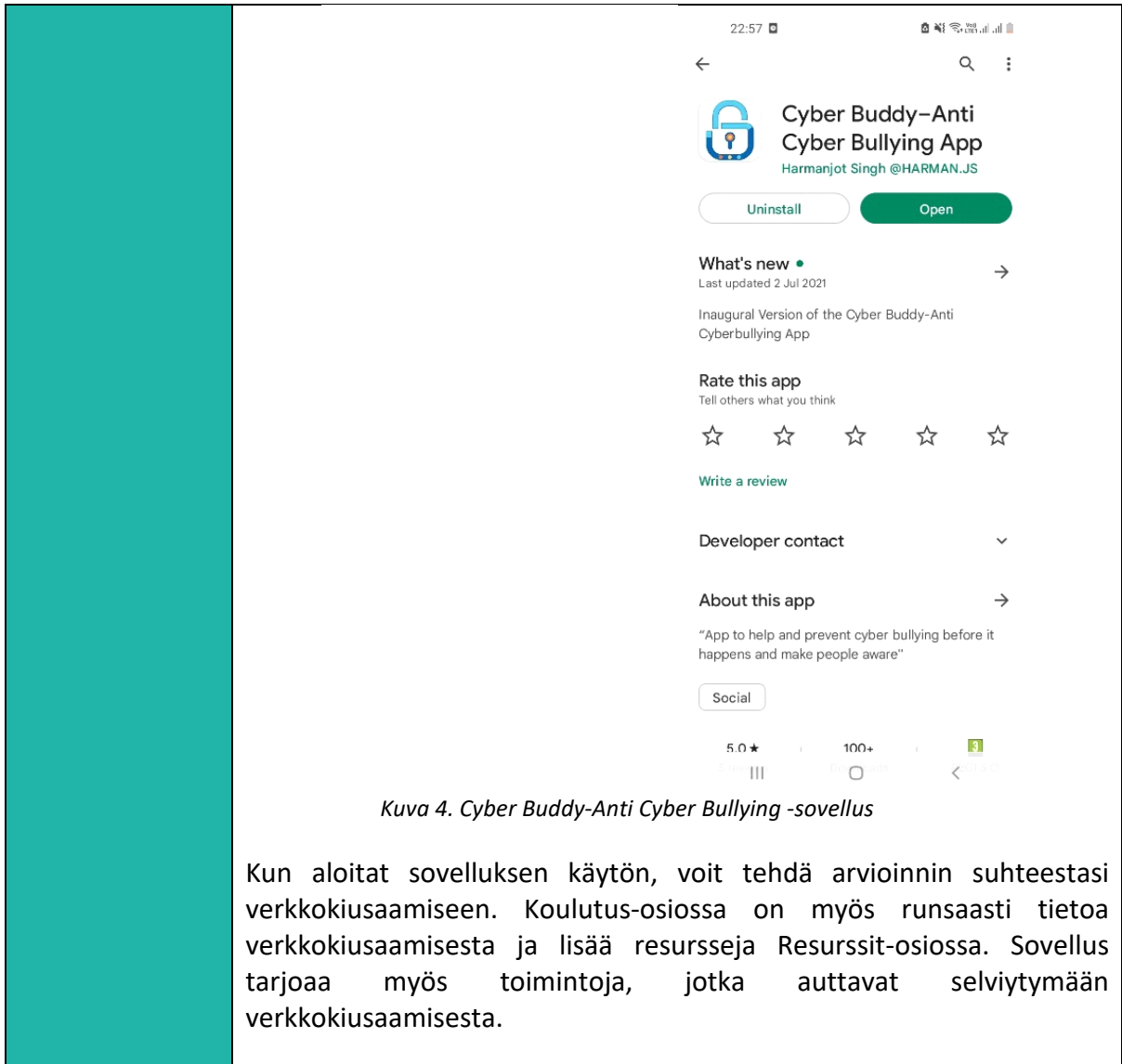
Mieti seuraavia kysymyksiä:

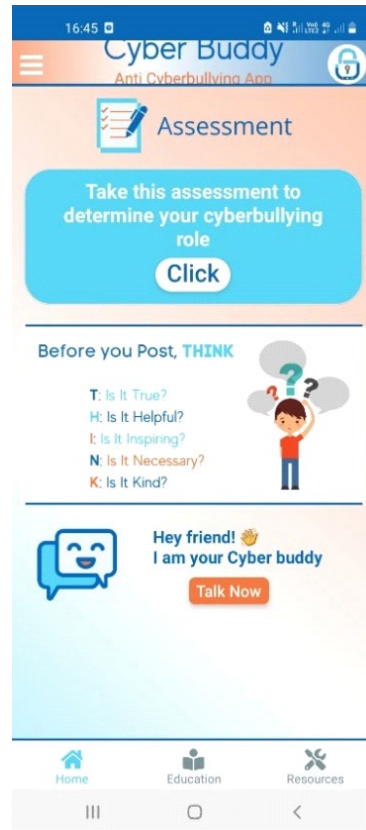
1. Mitä mieltä olet videon teemasta?
2. Oletteko samaa mieltä siinä esitetyistä ehdotuksista?
3. Onko se merkityksellinen oppilaillesi? Onko se hyödyllinen resurssi, jota voit jakaa oppilaidesi kanssa?
4. Haluaisitko lisätä jotain videoon?

Käytännössä:

- *Testaa Cyber Buddy - Anti Cyber Bullying App - sovellusta*

Cyber Buddy on mobiilisovellus, jonka voi ladata Play Storesta (Androidille) tai App Storesta (iPhonelle). Sovellus tarjoaa tietoa, linkkejä resursseihin, videoita ja aktiviteetteja verkkokiusaamiseen liittyen. Voit etsiä ja ladata sovelluksen Androidille tai iPhonelle:







Kuva 4, 5, 6. Arviointi, Tietoa verkkokiusaamisesta ja Cyber Buddy -sovelluksen resurssit.

Mieti kokemustasi sovelluksen käytöstä:

- Oliko sovellus hyödyllinen ja helppokäyttöinen?
- Ymmärrätkö mielestäsi, mitä verkkokiusaaminen on?
- Mitkä ovat tärkeimmät asiat, jotka opit verkkokiusaamisesta?
- Tiesitkö, että verkkokiusaaminen on niin yleistä?

YKSIKKÖ 3. Verkkokiusaamisen ehkäiseminen

Ihmiset voivat ryhtyä moniin toimiin verkkokiusaamisen ja muiden verkkouhkien ehkäisemiseksi. Tärkeimpiä asioita, jotka on hyvä muistaa, ovat yksityisyyden suojan asettaminen, googlaa itsesi, älä koskaan avaa viestejä, sähköposteja jne. lähteistä, joita et tunnista, luo vahvoja salasanoja äläkä koskaan jaa salasanoja kenenkään kanssa, ota käyttöön turvallisuustyökaluja ja ohjelmistoja, jotka auttavat suojautumaan kyberturvallisuushilta (Patchin, J.W, Hinduja, S. 2021).

Jos kyseessä on verkkokiusaaminen, sinun ei pidä yrittää käsitellä sitä yksin. Sinun pitäisi keskustella asiasta ystävien, opettajien tai ammattilaisten kanssa. Ja muista – et ole yksin, monilla ihmisillä on kokemuksia verkkokiusaamisesta.

Seuraavassa on muutamia sääntöjä verkkokiusaamisen estämiseksi:

1. **KOULUTA ITSESI.** Jotta voisit estää verkkokiusaamisen, sinun on ymmärrettävä tarkalleen, mitä se on, tutkittava, mitä verkkokiusaaminen on ja miten ja missä sitä todennäköisimmin esiintyy. Sitten on hyvä puhua ystäväsi kanssa siitä, mitä he näkevät ja kokevat.

2. **SUOJAA SALASANASI.** Suojaa salasanasi ja muut yksityiset tietosi uteliailta katseilta. Älä koskaan jätä salasanoja tai muita tunnistetietoja muiden nähtäväksi. Älä myöskään koskaan anna näitä tietoja kenellekään, edes parhaalle ystäväillesi. Jos muut tietävät sen, vaihda se heti!

3. **PIDÄ VALOKUVAT PG.** Ennen kuin postitat tai lähetät kuvan itsestäsi, mieti, haluaisitko, että vanhempasi, isovanhempasi ja muu maailma näkevät sen. Ne, jotka haluavat tehdä sinulle paha, voivat käyttää tätä kuvaa ammuksina tehdäkseen elämästäsi kurjaa.

4. **ÄLÄ KOSKAAN AVAA TUNNISTAMATTOMIA TAI PYYTÄMÄTTÖMIÄ VIESTEJÄ.** Älä koskaan avaa viestejä (sähköposteja, tekstiviestejä, Facebook-viestejä jne.), jotka ovat peräisin ihmisiltä, joita et tunne, tai ihmisiltä, joiden tiedät usein kiusaavan muita. Poista ne lukematta. Ne voivat sisältää viruksia, jotka automaattisesti tartuttavat laitteesi, jos ne avataan. Älä myöskään koskaan napsauta linkkejä sivuille, jotka on lähetetty henkilöltä, jota et tunne. Myös ne voivat sisältää viruksen, jonka tarkoituksena on kerätä henkilökohtaisia tai yksityisiä tietojasi tai asentaa laitteeseesi takaovi.

5. **KIRJAUDU ULOS VERKKOTILEILTÄ.** Älä tallenna salasanoja verkkosivujen lomakekenttiin tai selaimessasi oleviin lomakekenttiin kätevyuden vuoksi, äläkä jää kirjautuneeksi sisään, kun poistut tietokoneen tai matkapuhelimen luota. Älä anna kenellekään pienintäkään mahdollisuutta esiintyä sinuna verkossa laitteesi kautta. Jos unohdat kirjautua ulos Twitteristä käyttäessäsi kirjaston tietokonetta, seuraava kyseistä tietokonetta käyttävä henkilö voi päästä tilillesi ja aiheuttaa sinulle merkittäviä ongelmia.

6. **PIDÄ TAUKO ENNEN KUIN KIRJOITAT.** Älä lähetä mitään, mikä voi vaarantaa maineesi. Ihmiset arvioivat sinut sen perusteella, miltä näytät heille verkossa. He myös antavat tai epäävät sinulle mahdollisuuksia (työpaikkoja, stipendejä, harjoittelupaikkoja) tämän perusteella.

7. LISÄÄ TIETOISUUTTA. Aloita liike, perusta kerho, järjestä kampanja tai tapahtuma tietoisuuden lisäämiseksi verkkokiusaamisesta. Vaikka ymmärrätkin, mistä kiusaamisesta on kyse, vasta kun muutkin ovat tietoisia siitä, voimme todella estää sen esiintymisen.

8. YKSITYISYYDENSUOJAN VALVONTA. Rajoita verkkoprofiilisi käyttöoikeus vain luotetuille ystäville. Useimmissa yhteisöpalveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa, voit jakaa tiettyjä tietoja vain ystäville, mutta nämä asetukset on määritettävä järjestyksessä, jotta voidaan varmistaa paras mahdollinen suojaus. Älä myöskään "hyväksy Snapchatin kaveripyyntöjä keneltä tahansa".

9. "GOOGLAA" ITSESI. Hae nimeäsi säännöllisesti kaikilla suurilla hakukoneilla (esim. Google, Bing, Yahoo). Jos esiin tulee henkilötietoja tai sisältöä, joita joku voi käyttää sinua vastaan, poista ne ennen kuin niistä tulee ongelma.

10. ÄLÄ KIUSAA MUITA NETISSÄ. Kohtele muita niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan.

(Lähde: Kuka? (Lähde: Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2018). Verkkokiusaamisen ehkäiseminen: Top ten tips for teens. Verkkokiusaamisen tutkimuskeskus. Haettu [10.08.2022], osoitteesta <https://cyberbullying.org/Top-Ten-Tips-Teens-Prevention.pdf>)

On kuitenkin olemassa erilaisia sosiaalisen median alustoja, jotka tarjoavat nykyään sisäänrakennettuja tapoja suojella ja minimoida riskejä, joita ihmiset saattavat kohdata verkossa. Esimerkiksi HP:n kotisivuilla on tietoa ja keinoja, joilla voi suojautua verkkokiusaamiselta: HP:n kotisivujen mukaan parhaita tapoja suojautua verkkokiusaamiselta ovat seuraavat:

1. Yksityisyysasetusten hallinta,
 2. Pidä selkeää kirjanpitoa,
 3. Estä verkkokiusaajat käyttäjäasetusten kautta
 4. Kysy itsestäsi
 5. Ota yhteyttä lainvalvontaviranomaisiin, jos tunnet olosi uhatuksi.
- (HP, 2023)

Yhteenvetona voidaan todeta, että verkkokiusaamisen ehkäisemiseksi vanhempien, lasten ja opettajien sekä koulun muun henkilökunnan välillä olisi oltava selkeä viestintä ja verkkovalvonta. Vanhempien tulisi siis keskustella lastensa kanssa, valistaa heitä ja valvoa heidän verkkotoimintaansa. Heidän olisi myös valvottava heidän salasanojaan,

turvallisuus- ja yksityisyysasetuksiaan. Lasten tulisi olla varovaisia ja ilmoittaa kaikista ongelmista vanhemmille sekä koulun henkilökunnalle ja opettajille. Näin voimme auttaa lapsia ehkäisemään itse verkkokiusaamista ja olemaan turvallisempia verkossa sekä rohkaista lapsia empaattisuuteen ja kehittämään vahvempaa tunneälyä (Ohio University, 2023).

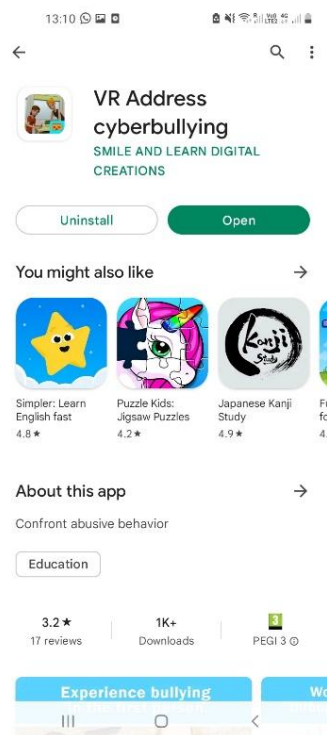
Jotta aikuiset voisivat ehkäistä verkkokiusaamista, heidän olisi oltava tietoisia verkkokäyttytymisestään ja mietittävä sosiaalisen median julkaisujen ja jakamisen vaikutuksia sekä pidettävä mielessä edellä mainittu vaihe.

Työkaluja ja resursseja verkkokiusaamisesta

Edellä esiteltyjen lisäksi verkkokiusaamiseen liittyviä työkaluja, pelejä ja resursseja on saatavilla runsaasti.

VR Address Cyberbullying on interaktiivinen mobiilipeli, jota voi käyttää mobiililaitteella Play Storen kautta (vain Androidille). Pelin ideana on seurata juonta ja olla vuorovaikutuksessa, kun sitä pyydetään. Pelaaja on mukana tarinassa ja voi tehdä valintoja tilanteen mukaan. Tämä lisää heidän empatiakykyään kiusattuja kohtaan, ja viimeisessä osassa he oppivat menetelmiä verkkokiusaamistilanteiden ratkaisemiseksi. He voivat myös liikkua AR-ympäristössä sovelluksen avulla.

Etsi ja lataa sovellus Androidille (ei saatavilla iPhoneille):



Miten käsitellä verkkokiusaamista on interaktiivinen verkkopeli, jota voi pelata verkossa tai mobiililaitteella. Oppilaan on ensin kirjauduttava

CoSpaces Edu -alustalle kannettavalla tietokoneella, tai jos hän käyttää mobiililaitetta, hänen on ladattava CoSpaces Edu -sovellus Play Storesta (Androidille) tai App Storesta (iPhonelle).



Voit pelata myös kannettavalla tietokoneellasi tämän linkin kautta:
<https://edu.cospaces.io/KTP-NBQ>



Seuraavassa on tietoa siitä, miten voit osallistua digitaalisten ympäristöjen turvallisuutta käsitteleville kursseille:

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

<https://mydigiskills.eu/test/>

<https://www.alldigitalweek.eu/useful-tools/>

Sanasto (5 sanastotermiä)

Verkkokiusaaminen: Tietokoneen, matkapuhelimen ja muiden elektronisten laitteiden avulla aiheutettu tahallinen ja toistuva

	<p>vahingoittaminen.</p> <p>Kyberavaruus: Tietokoneverkkojen luoma elektroninen "maailmankaikkeus", jossa yksilöt ovat vuorovaikutuksessa.</p> <p>Verkossa tapahtuva häirintä: Toistuva häirintä sähköisten laitteiden ja verkkoteknologian avulla.</p> <p>Vaikuttaja: Yksilö, joka pystyy vaikuttamaan yleisöön digitaalisen alustan ja sosiaalisen median markkinoinnin avulla.</p>
<p>Itsearviointi (monivalintakysymykset ja -vastaukset)</p>	<p>1. Mitä on verkkokiusaaminen?</p> <p>a) Tietokoneen, matkapuhelimen ja muiden elektronisten laitteiden avulla aiheutettu tahallinen ja toistuva vahingoittaminen.</p> <p>b) Tietokoneen, matkapuhelimen ja muiden elektronisten laitteiden käytön kautta aiheutettu tahaton vahinko.</p> <p>2. Mikä on Cyber Buddy?</p> <p>a) Se on sovellus, joka tarjoaa tietoa, linkkejä resursseihin, videoita ja aktiviteetteja verkkokiusaamisesta.</p> <p>b) Se on sovellus, joka tarjoaa tietoa, linkkejä resursseihin, videoita ja aktiviteetteja erilaisista uutisista.</p> <p>c) Se on luotettava uutissivusto</p> <p>3. Missä verkkokiusaamista esiintyy useimmiten?</p> <p>a) Sosiaalinen media, kuten sanomalehdet</p> <p>b) Sosiaalinen media, kuten Facebook, Instagram, Snapchat ja Tik-Tok.</p> <p>c) enimmäkseen Facebookissa</p> <p>4. Miten ehkäistä verkkokiusaamista ja verkkouhkia?</p> <p>a) Käytä samoja salasanoja kaikilla verkkotileilläsi.</p> <p>b) Aseta yksityisyyden suoja, älä koskaan avaa viestejä, sähköposteja jne. lähteistä, joita et tunnista.</p> <p>c) Hyväksy kaveripyynnöt vain, jos sinulla on yhteisiä ystäviä.</p> <p>Täällä voit tehdä toisen tietokilpailun, jolla voit parantaa tietämystäsi verkkokiusaamisesta: https://cyberbullying.org/quiz-research</p>
<p>Resurssit</p>	<p>1. British Council homepage. A course on cybersecurity, 2022. https://study-uk.britishcouncil.org/plan-studies/choosing-course/subjects/cyber-security</p> <p>2. British Council homepage. A course on data "You and your data". 2022 https://learnenglish.britishcouncil.org/general-english/magazine-zone/you-your-data</p>

	<p>3. Hinduja, S., Patchin J., W. 2021. Cyberbullying: Identification, Prevention and Response. 2021 Edition. Available in www format at: https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2021.pdf</p> <p>4. Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2018). Preventing cyberbullying: Top ten tips for teens. Cyberbullying Research Center. Retrieved [10.08.2022], from: https://cyberbullying.org/Top-Ten-Tips-Teens-Prevention.pdf</p> <p>5. HP, homepage of HP. (2023). Available in www format at: https://www.hp.com/ca-en/shop/offer.aspx?p=best-ways-to-prevent-cyber-bullying-online</p> <p>6. Glossary: Social media, Cyberbullying and Online Safety glossary. Cyberbullying Research Centre. Available in www format: https://cyberbullying.org/social-media-cyberbullying-and-online-safety-glossary</p> <p>7. International Day againsts byllying and cyberbullying at school. Picture 2, 2021. Available at: https://htxt.co.za/tag/international-day-against-violence-and-bullying-at-school-including-cyberbullying/</p> <p>8. Ohio University homepage, (2023). Available in www format at: https://onlinemasters.ohio.edu/online-msw-program/complete-guide-to-preventing-cyberbullying/</p> <p>9. Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y. (2022). DigComp 2.2. The Digital Competence Framework for Citizens. With <i>new examples of knowledge, skills and attitudes</i>. Joint Research Center, 2022.</p>
<p>Aiheeseen liittyvä materiaali</p>	<p>Hinduja, S. and Patchin, J.W. (2021). Cyberbullying Identification, Prevention and Response. Cyberbullying Research Centre, 2021 Saatavilla www.muodossa osoitteessa: cyberbullying.org.</p>
<p>Aiheeseen liittyvä PPT</p>	