

# Digi puheeksi – kysely nuorelle

Tervetuloa puhumaan puhelimen käytöstä koulussa tai vaikka nuorisotilalla! Täyttäkää kysely niin, että sekä nuori että (koulun tai vaikka nuorisotilan) ammattilainen näkee kysymykset. Vastaukset vaikuttavat kyselyn etenemiseen, joten täyttäkää vastaukset huolella.

## Ensin yksi kysymys ammattilaiselle.

**1.**

Ammattilainen: kirjoita nuoren nimikirjaimet ja luokka (jos täytät kyselyn koulussa).

Esimerkiksi K.J., 7b. Näin tiedät, mikä on kenenkin nuoren vastaus ja voit lähettää kyselyn vastaukset hänelle.

## Sitten alkavat kysymykset nuorelle. Ensin: miten menee?

**2.**

Miten sulla menee ja mitä asioita tykkäät tehdä?



## Sitten mennään puhelinjuttuihin.

### 3.

**Voidaanko puhua puhelimen käytöstäsi?  
Katsotaan puhelimesi ruutuaikatilastoja.**

**Kuinka paljon ruutuaika puhelimen mukaan on?**

Mistä ruutuaikatilastot löytyy?

**iPhone:** Asetukset -> Ruutuaika -> Näytä kaikkien appien ja sivustojen tilanne -> klikkaa Viikko -> voi katsoa viikon ajalta valitsemalla viikko, esimerkiksi edellisen viikon ruutuaika: skrollaa oikealle nähdäksesi viime viikon ruutuajan keskiarvon.

**Android :** Asetukset -> Digitaalinen hyvinvointi ja lapsilukko  
Erimerkkisillä Android-laitteilla sovellus saattaa toimia hiukan eri tavoin. Android-puhelimissa on koontinäyttö, jossa näkee käytön koonnin. Voit myös asettaa päivätavoitteen puhelimen käytölle.

### 4.

**Katsotaan sitten puhelimestasi, miten ruutuaikasi jakautuu. Mihin aikaa menee?**

**Rustatkaa oikealla olevasta listasta kaikki vaihtoehdot, joihin menee aikaa.**

**Kyselyn jatkokysymykset muokkautuvat tämän kysymyksen vastausten perusteella.**

- Musiikki tai podcastit ym. kuuntelu
- Digipelit
- Somefeedin (esim. TikTok tai Instagram) selaaminen
- Viestittely (esim. Snapchat, Instagram, WhatsApp tms.)
- Netin selaaminen
- Muu



**4a.** Jos vastasit **Musiikki tai podcastit ym. kuuntelu** -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Tykkäät kuunnella musiikkia tai podcasteja. Teetkö jotain muuta samalla, kun kuuntelet? Mitä?**

**4b.** Jos vastasit **Digipelit** -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Pelaat digipelejä puhelimella. Mitä pelaat ja milloin? Pelaatko esim. bussissa, oppitunnilla tms.?**

**4c.** Jos vastasit somefeedin (esim. TikTok tai Instagram) selaaminen TAI netin selaaminen -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Selailenko somefiidiä ja/tai nettisivuja? Mitä iloa saat somefideistä? Tuleeko jostain sisällöistä huono fiilis?**

**4d.** Jos vastasit **viestittely** (esim. Snapchat, Instagram, WhatsApp) -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Mitä sovelluksia käytät viestittelyyn ja keiden kanssa viestittelet?**

**4e.** Jos vastasit **Muu somen käyttö** -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Mitä teet somessa? Mitä kivaa ja mikä ikävää sinun mielestäsi somessa on?**

**4f.** Jos vastasit **Muu** -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:  
**Mitä muuta teet puhelimella?**



## Entä pelaaminen muuten kuin puhelimella?

**5.**

Pelaatko muuten kuin puhelimella?  
Mitä pelaat ja keiden kanssa?

---

## Netin ikävät jutut

**6.**

Oletko kohdannut kiusaamista netissä?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä

Kiusaaminen netissä on esim. toisen pilkkaamista tai porukan ulkopuolelle jättämistä. Kiusaamiselle on monia eri muotoja.

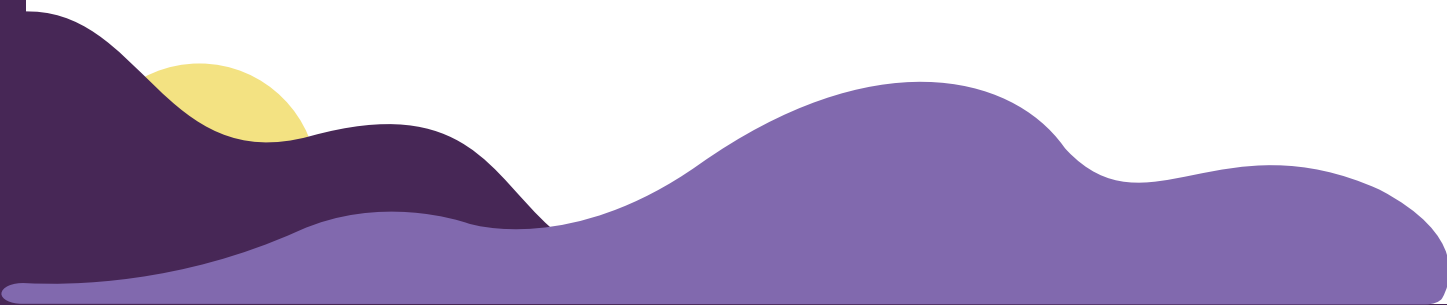
**7.**

Oletko kohdannut häirintää netissä?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä

Häirintä on esim. seksuaalissävytteisten tai muuten epäasiallisten kuvien lähettämistä luvatta tai vaikka valeprofiilin tekoa toisesta. Häirinnälläkin on tosi monta eri muotoa, ja seksuaalissävytteinen häirintä on yksi osa häirintää.

---



## Puhelimen käytön tasapaino

**8.**

Oletko välillä yrittänyt lopettaa/vähentää puhelimen käyttöä tai pelaamista, mutta se ei ole onnistunut?

- Kyllä  
 En

Jos vastasit edelliseen kysymykseen **KYLLÄ**:  
Millaisissa tilanteissa olet yrittänyt vähentää/lopettaa puhelimen käyttöä tai pelaamista?

**9.**

Tuleeko sinulle välillä olo, että pitää olla online, koska kaikki muutkin ovat?

- Kyllä  
 En

Jos vastasit edelliseen kysymykseen **KYLLÄ**:  
Mistä sinulle tulee olo, että pitää olla online?  
Miten esim. kaverit suhtautuvat, jos et vastaa viesteihin nopeasti?



## Nukkuminen



**10.** Milloin menet nukkumaan? Milloin puhelimesi menee nukkumaan?

## Miten kotona puhutaan?

**11.** Oletteko puhuneet kotona digilaitteiden käytöstä? Onko teillä sääntöjä tai sopimuksia laitteiden käyttöön? Jos on niin millaisia?

## Haluatko muuttaa jotakin puhelimen käytössäsi?

**12.** Onko asioita, joita haluaisit tehdä digilaitteilla enemmän?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä



13.

Haluaisitko käyttää enemmän aikaa johonkin sinulle tärkeään asiaan, mutta aikaa ei tunnu olevan?

- Kyllä  
 En  
 En tiedä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen **KYLLÄ** tai **EHKÄ** -> vastaa seuraavaksi kysymykseen:

Mikä auttaisi siinä, että pystyisit tekemään enemmän sinulle mieluista asiaa/asioita enemmän?

14.

Mieti tapoja, joilla voit muuttaa puhelimen käyttöä, ja kirjoita niitä ylös.

Esim. Teen itse:

1. Katsotaan heti puhelimen asetuksista, miten voi asettaa aikarajan Snapchattiin.
2. Ehdotan puhelinparkkia kotona.

Tarvitsen apua: keskustelu kavereiden kanssa.

## Kiitos kun täyttite tämän kyselyn!

Toivottavasti teillä oli hyvä keskustelu!

Voitte jatkaa keskustelua aiheesta ja täyttää yhdessä [Digi puheeksi – tavoitteet käytäntöön -lomakkeen.](#)

**PAUSE**

ehyt.fi/pause

