



Digihyvinvointihaaste

Tässä tehtävässä herätellään keskustelua puhelimen ja yleisemmin mediankäytön haittojen vähentämisestä. Tehtävä sopii parhaiten säännöllisesti kokoontuville ryhmille, esim. koululuokat tai harrasteryhmät.

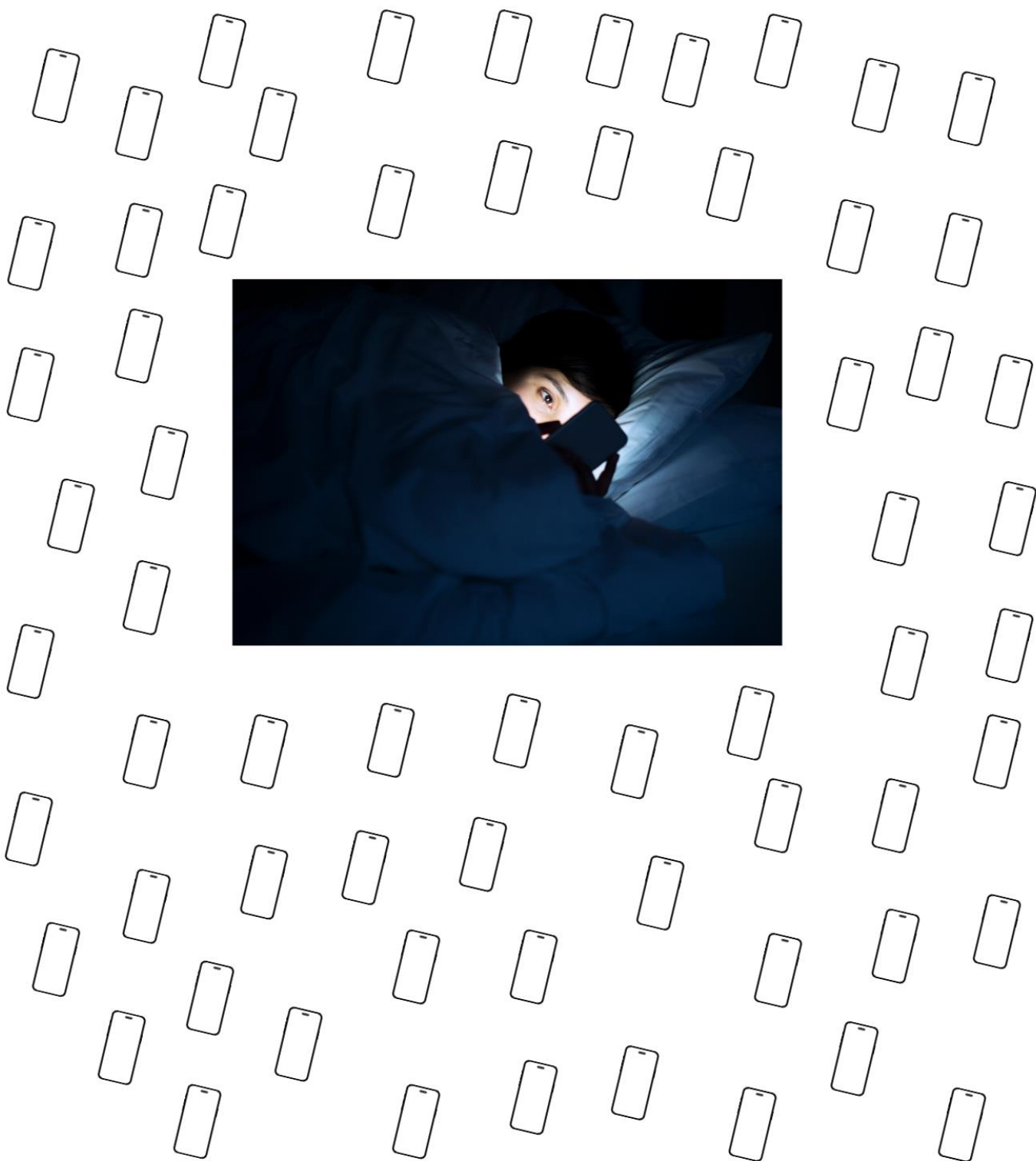
Valmistelut: tulosta liitteenä olevat ”haastekuvat” ja aseta ne pöydälle tai kiinnitä seinälle. Tulosta jokaiselle osallistujalle oma ”seurantalomake”. Lisäksi tarvitaan värikyniä tai tusseja.

Ohjeistus: kerro osallistujille, että haastat heidät miettimään omaa puhelimen/mediankäyttöä viikon ajan. Pyydä jokaista valitsemaan vaihtoehtoista yksi tai useampi tavoite seuraavaksi viikoksi ja värittämään kyseisestä paperista yksi kuva. Jaa osallistujille ”seurantalomakkeet” ja pyydä heitä pohtimaan viikon ajan päivittäin, ovatko he onnistuneet pysymään tavoitteessaan. Lisäksi voit ohjeistaa pohtimaan viikon ajan myös toista tehtävää, joka liittyy mediankäytön herättämiin tunteisiin.

Jos mahdollista, palatkaa aiheeseen viikon kuluttua. Pyydä osallistujia ottamaan oma seurantapaperi mukaan ja käykää keskustelua aiheesta esim. seuraavien apukysymysten avulla:

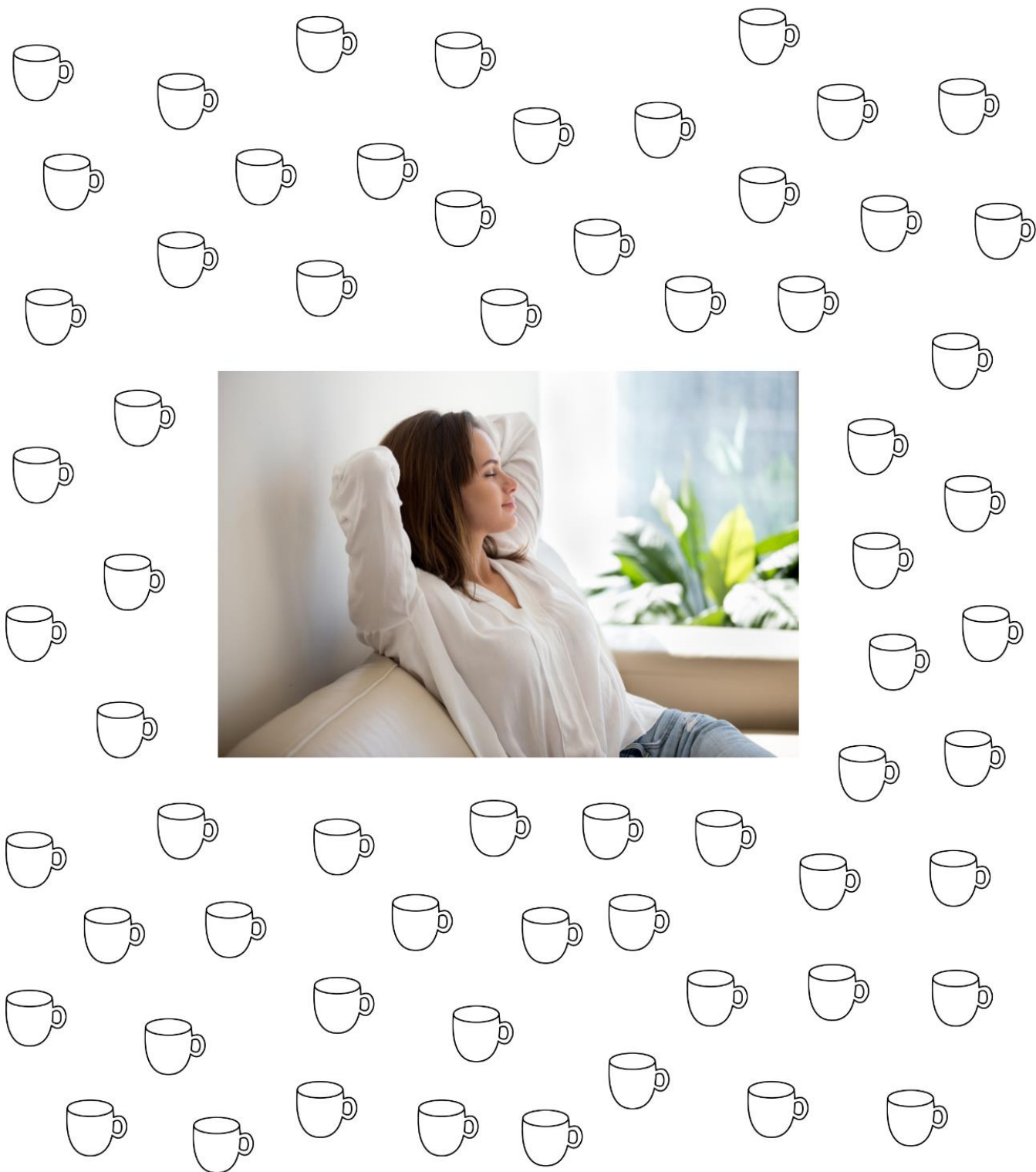
- Miten onnistuitte tavoitteissanne?
- Oliko helppoa vai vaikeaa? Jos vaikeaa, mikä oli erityisen vaikeaa?
- Mitä huomioita ja havaintoja teitte omasta puhelimen käytöstä viikon aikana?
- Jos vähensitte puhelimen käyttöä, millaisia vaikutuksia sillä oli teidän hyvinvointiinne?
- Millaisia tunteita mediankäyttö teissä herätti viikon aikana? Koetteko median parissa enemmän positiivisia, negatiivisia vai neutraaleja tunteita?

En käytä puhelinta sängyssä ennen nukkumaanmenoa



LISÄVINKKI: voit asettaa itsellesi rajoituksia puhelimen käyttöön asetuksista tai sovelluksen avulla.

Pidän taukoja ilman puhelinta



LISÄVINKKI: yritä olla vähän aikaa niin, että et tee yhtään mitään. Tyhjäkäynti tekee hyvää aivoille!

Laitan puhelimen pois toisten seurassa



LISÄVINKKI: laita puhelin "älä häiritse" -tilaan ja keskity kuuntelemaan muita

Käytän puhelinta liikkumiseen



LISÄVINKKI: kuuntele lenkillä musiikkia tai podcastia, valitse Youtubesta treenivideo, pelaa Pokemon GO:ta, ota käyttöön taukojumppasovellus...

En käytä puhelinta oppitunnilla



LISÄVINKKI: laita puhelin "älä häiritse" -tilaan ja laita se pois näkyviltä reppuun tai takin taskuun.

Valitsen puhelimen selailun sijaan esimerkiksi kirjan tai käsityöt



LISÄVINKKI: aivot tykkävät monipuolisista virikkeistä.
Lue, tee käsitöitä, piirrä, pelaa peliä, kuuntele musiikkia,
harrasta liikuntaa...

Yritä toteuttaa päivittäin ainakin yksi hyvinvointiasi tukeva digiteko.

Väritä kuvio, kun onnistut.

Ma Ti Ke To Pe La Su

En käytä puhelinta oppitunnilla.



Laitan puhelimen pois toisten seurassa



En käytä puhelinta sängyssä ennen nukkumaanmenoa.



Käytän puhelinta liikkumiseen



Pidän taukoja ilman puhelinta.

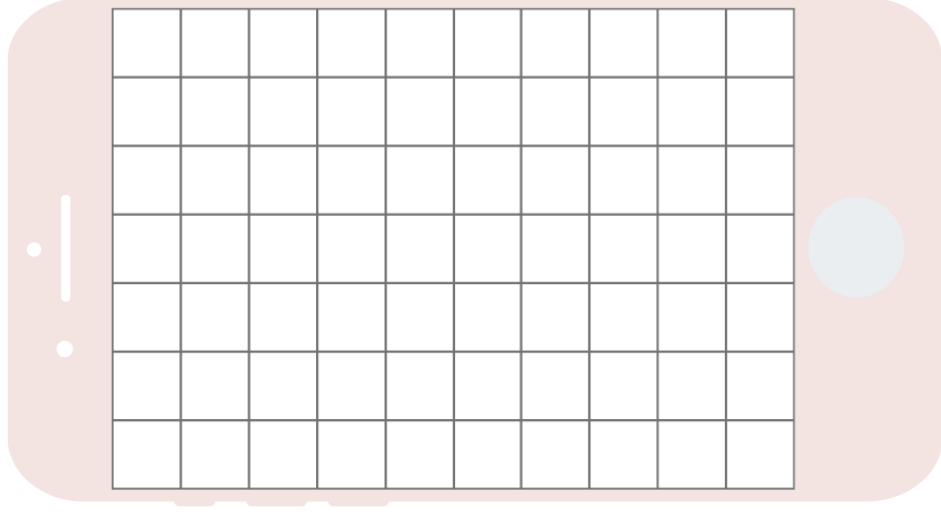


Valitsen puhelimen selailun sijaan esim. kirjan tai käsityöt



Mitä tunsit kun käytit puhelinta - esimerkiksi kun kuunteelit musiikkia, katsoit videoita tai selailit Instagramia? Väritä ruutu.

Ma Ti Ke To Pe La Su



Olin iloinen 😊

Olin ärsyyntynyt 😡

Olin surullinen 😞

Olin ahdistunut 😓

Liikutuin 🚶

Nauroin 😂

Tylsistyin 😴

Rentouduin 😌

Opin uutta 📖

Inspiroiduin 🌟

Tämä tehtävä on muokattu versio **Mediakasvatusseuran Minun media-arkeni -materiaalista**, joka on saatavilla osoitteessa: https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2021/10/Minun_media_arkeni.pdf

Materiaali on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Linkki lisenssiin: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fi>