



Hyvinvointia mediasta

Tässä tehtävässä pienryhmät pohtivat, millä tavalla median ja digilaitteiden käyttö lisää hyvinvointia. Usein keskitytään vain puhelimen liiallisen käytön aiheuttamiin haittoihin, jolloin hyvät puolet jäävät vähemmälle huomiolle.

Valmistelut: tulosta tai tee itse otsikkopaperit (otsikoita voivat olla esim: hyvinvointi, pelit, harrastukset ja vapaa-aika, sosiaalinen media, hyödyllinen työkalu ja liikunta). Lisäksi tarvitaan kyniä ja liimalappuja.

Ohjeistus: jaa jokaiselle pienryhmälle liimalappuja ja kyniä. Kiinnitä otsikkopaperit taululle/seinälle. Ohjeista ryhmät seuraavasti:

- Millaiset sovellukset, mediasisällöt ja muut digiasiat tuovat teidän ryhmälle iloa, hyötyä ja hyvinvointia? Kirjoittakaa post it -lapuille mahdollisimman monta asiaa (1 asia/lappu). Apuna voi käyttää valmiita otsikoita. Kun olette valmiita, tuokaa laput sopivien otsikoiden alle.
- Miettimisaikaa voi olla ryhmästä ja tilanteesta riippuen esim. 10-20 minuuttia.
- Ryhmille voi myös antaa muutaman esimerkin
 - Hyvinvointi: hyvinvointisovellukset, askelmittari, vedenjuonnista muistuttaminen, meditaatio/hengitysharjoitukset...
 - Harrastukset ja vapaa-aika: harrastusvuoroille ilmoittautuminen sovelluksen kautta, uusien taitojen opettelu videoiden avulla, musiikin, podcastien tai äänikirjojen kuuntelu...
 - Sosiaalinen media: yhteydenpito kaukana asuviin perheenjäseniin tai ystäviin eri palveluiden kautta
 - Hyödyllinen työkalu: Googlen sovellukset (esim. kääntäjä, maps, lens), reittiopas, mobiilipankki...

Hyvinvointi

Pelit

Harrastukset
ja vapaa-aika

Sosiaalinen
media

Hyödyllinen
työkalu

Liikunta