



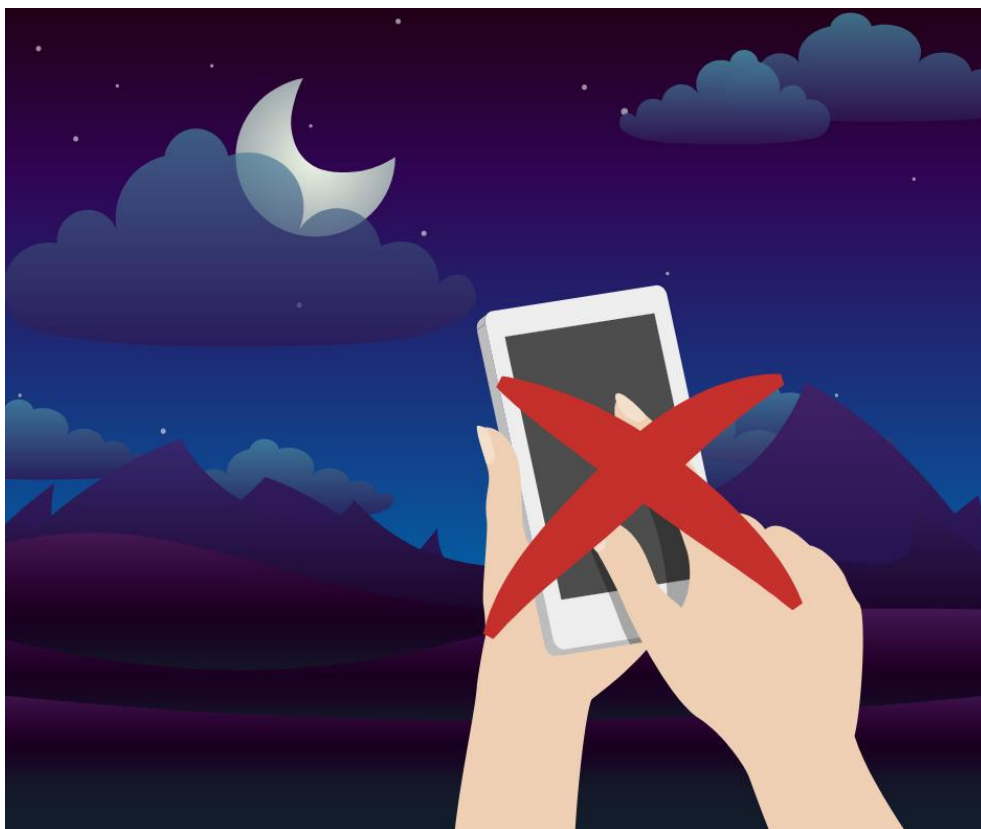
Ratkaisuja ongelmiin

Tässä tehtävässä etsitään pienryhmissä ratkaisuja tyypillisiin digiajan hyvinvointiin liittyviin haasteisiin.

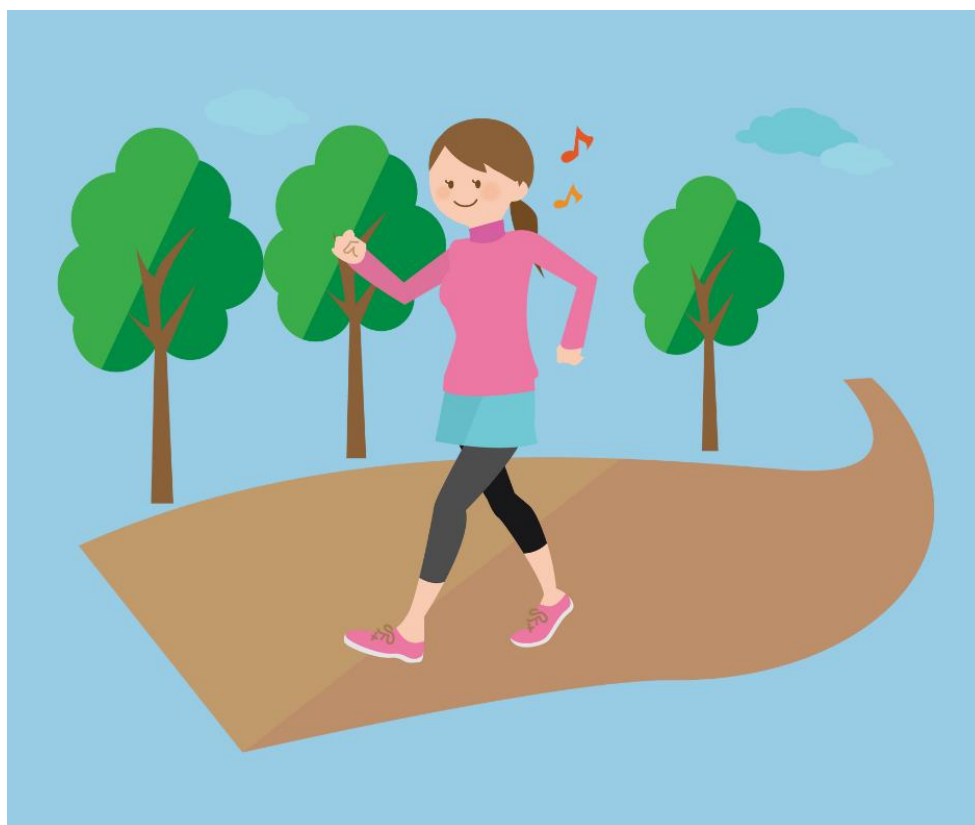
Valmistelut: tulosta kuvat haasteista (A4) sekä ratkaisuista (A5) jokaiselle ryhmälle. Aseta haastekuvat esim. pöydälle tai seinälle niin, että niiden ympärillä on tyhjää tilaa.

Ohjeistus: ryhmien tehtävänä on tutustua haasteisiin ja yrittää löytää niihin sopivia ratkaisuja. Tähän tehtävään ei ole oikeita ja väriä vastauksia, vaan asioita voi tulkita monesta eri näkökulmasta ja yhteen ongelmaan voi löytyä useampi ratkaisu. Oleellista on herättää ajatuksia ja keskustella aiheesta.

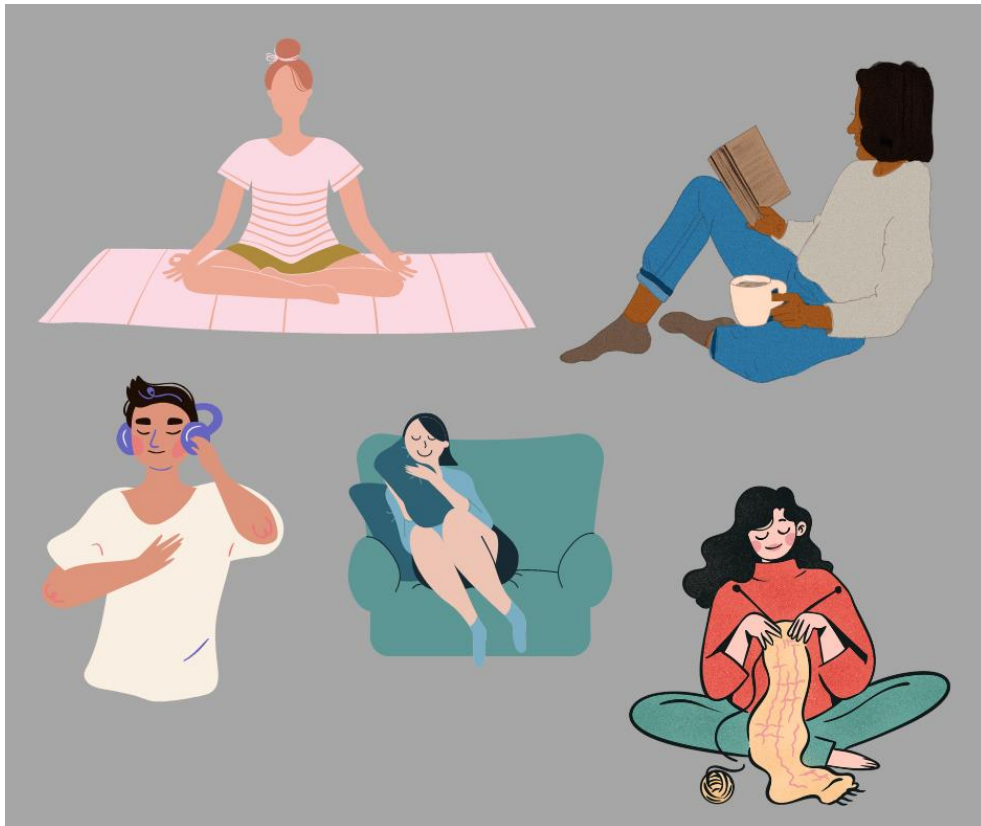
En käytä puhelinta ennen nukkumaanmenoa



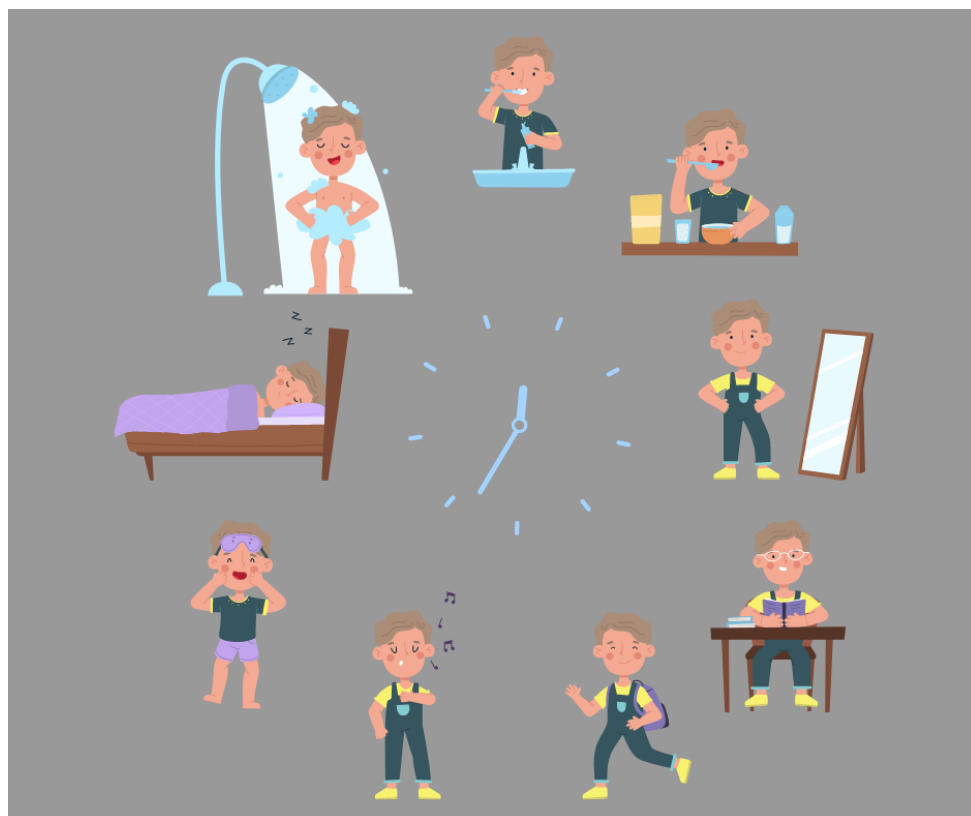
Liikun tarpeeksi päivän aikana



Teen jotain rauhoittavaa ennen nukkumaanmenoa



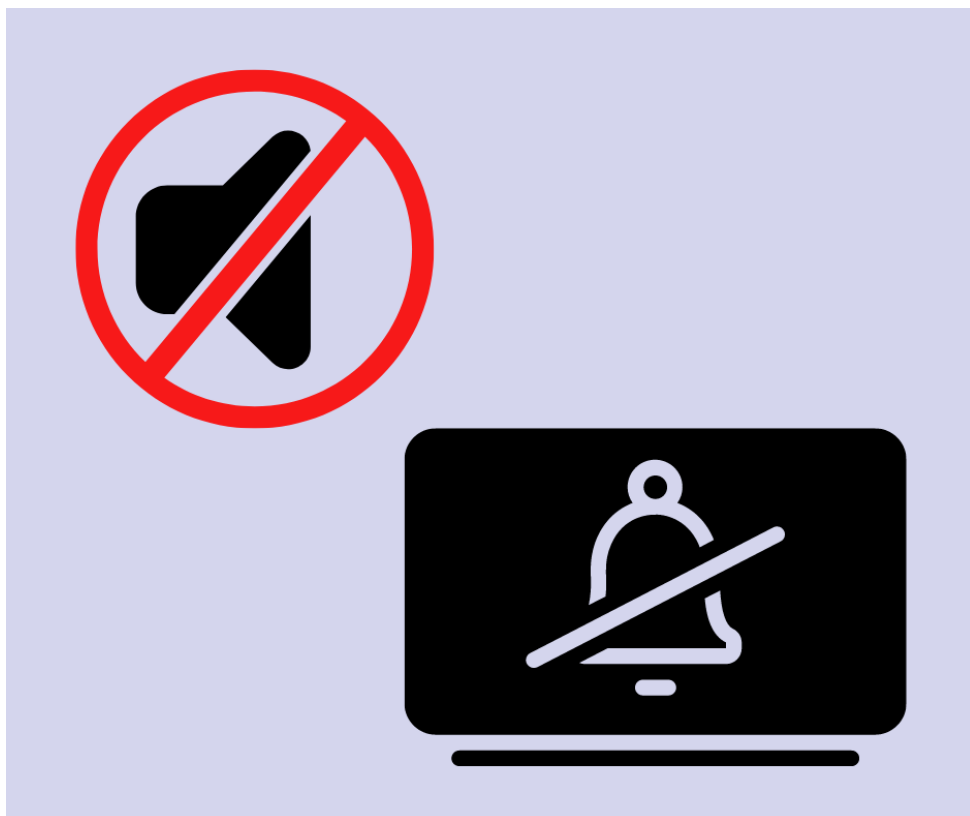
Ylläpidän säännöllistä päivärytmiä



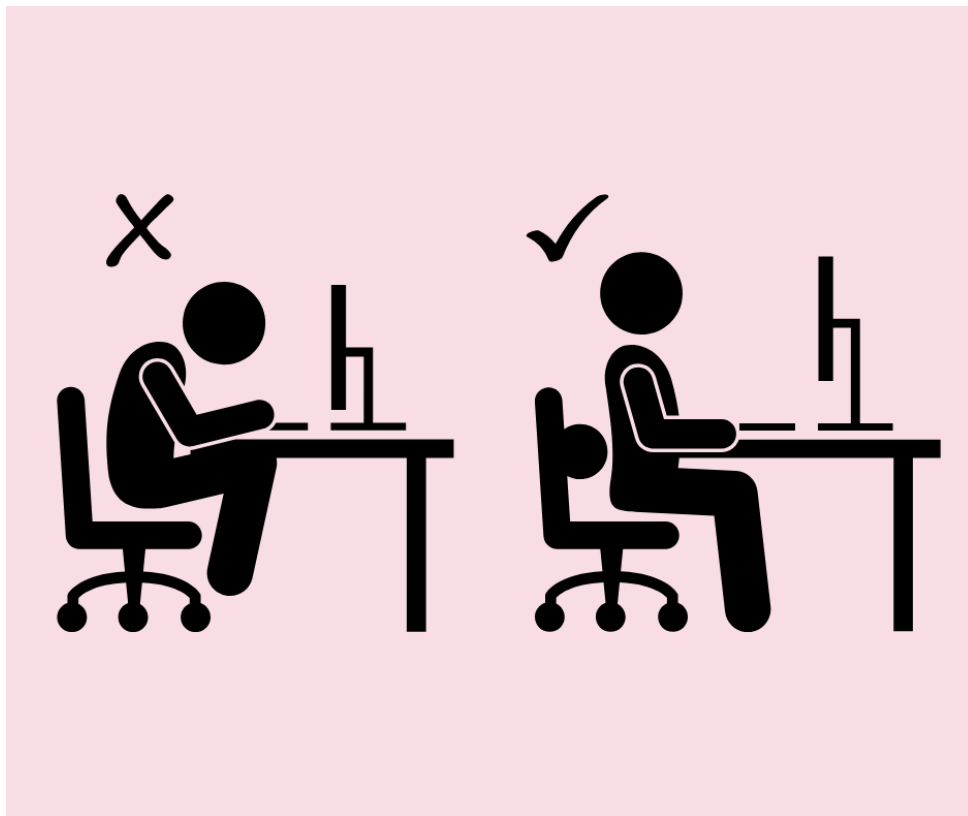
Luen uutiset vain kerran päivässä



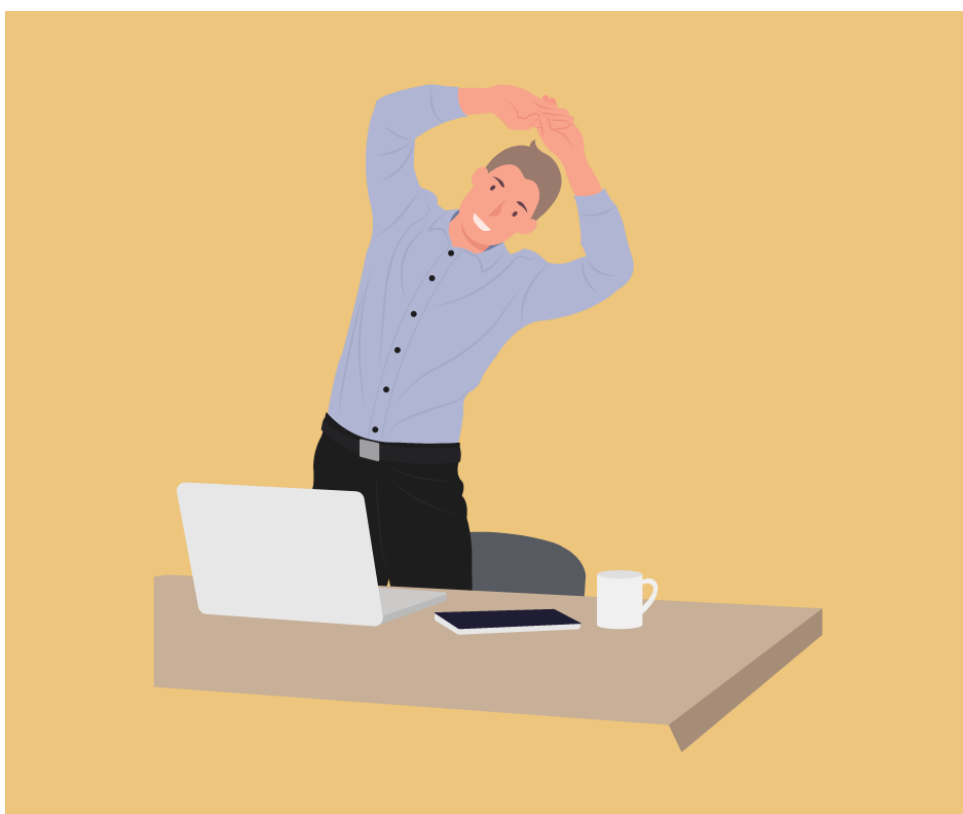
Pidän puhelinta äänettömällä tai laitan ilmoitukset pois päältä



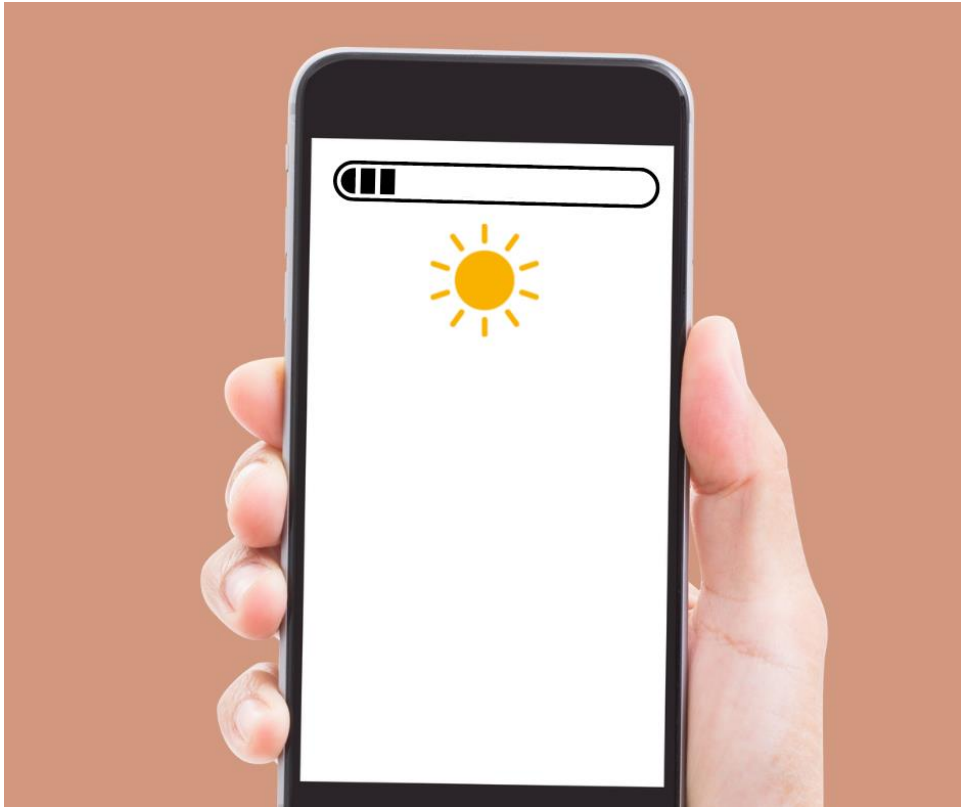
Kiinnitän huomiota asentooni, kun käytän laitteita



Muistan pitää riittävästi taukoja



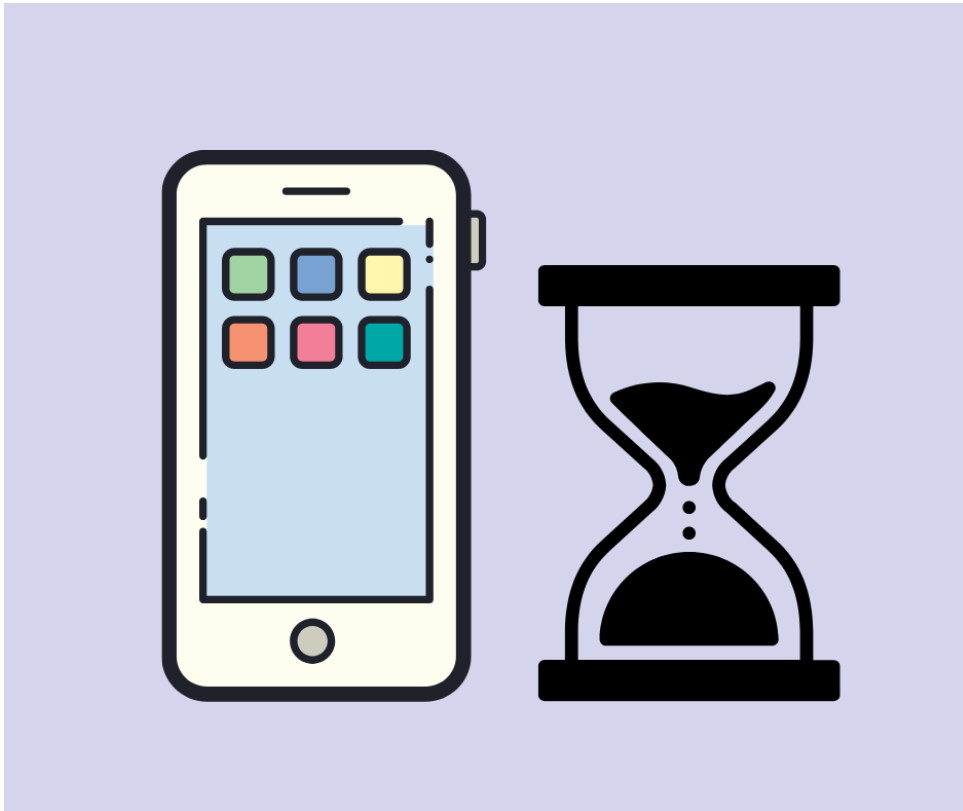
Säädän näytön kirkkautta himmeälle



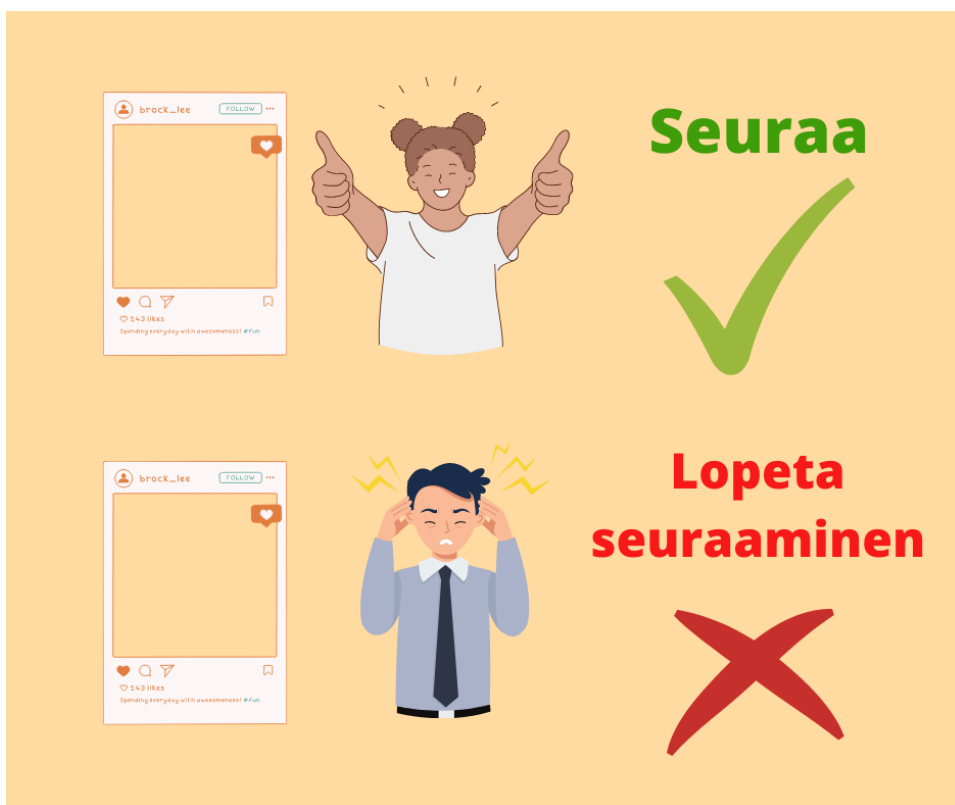
Keksin itselleni mukavaa tekemistä vapaa-ajalle



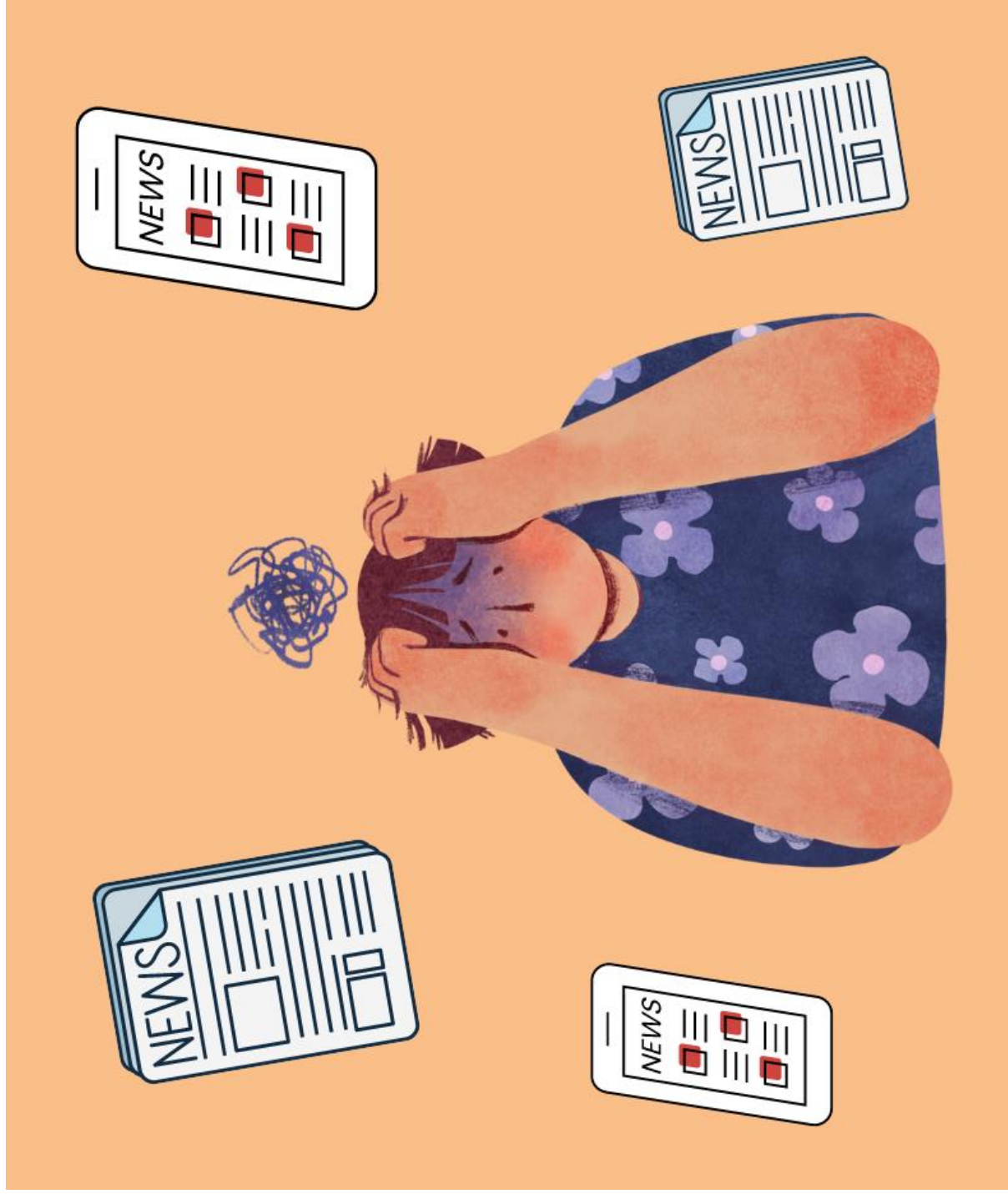
Rajoitan omaa ruutuaikaani



Seuraan vain tilejä, joista tulee hyvä mieli



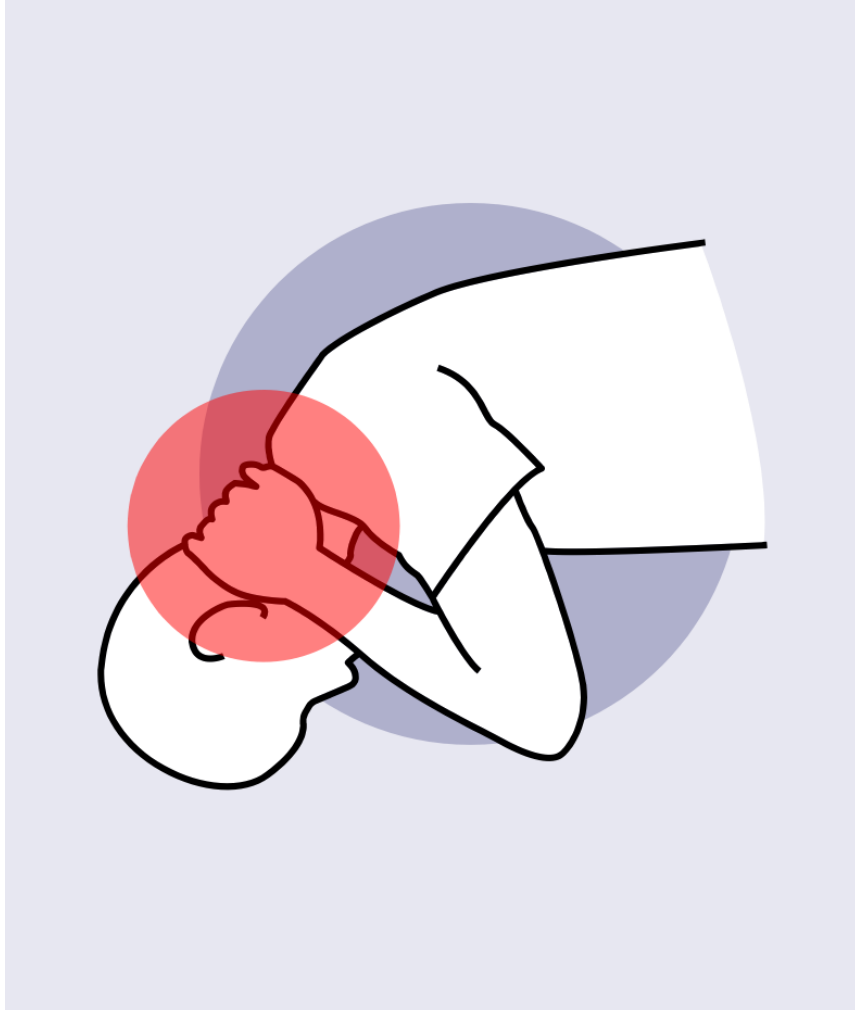
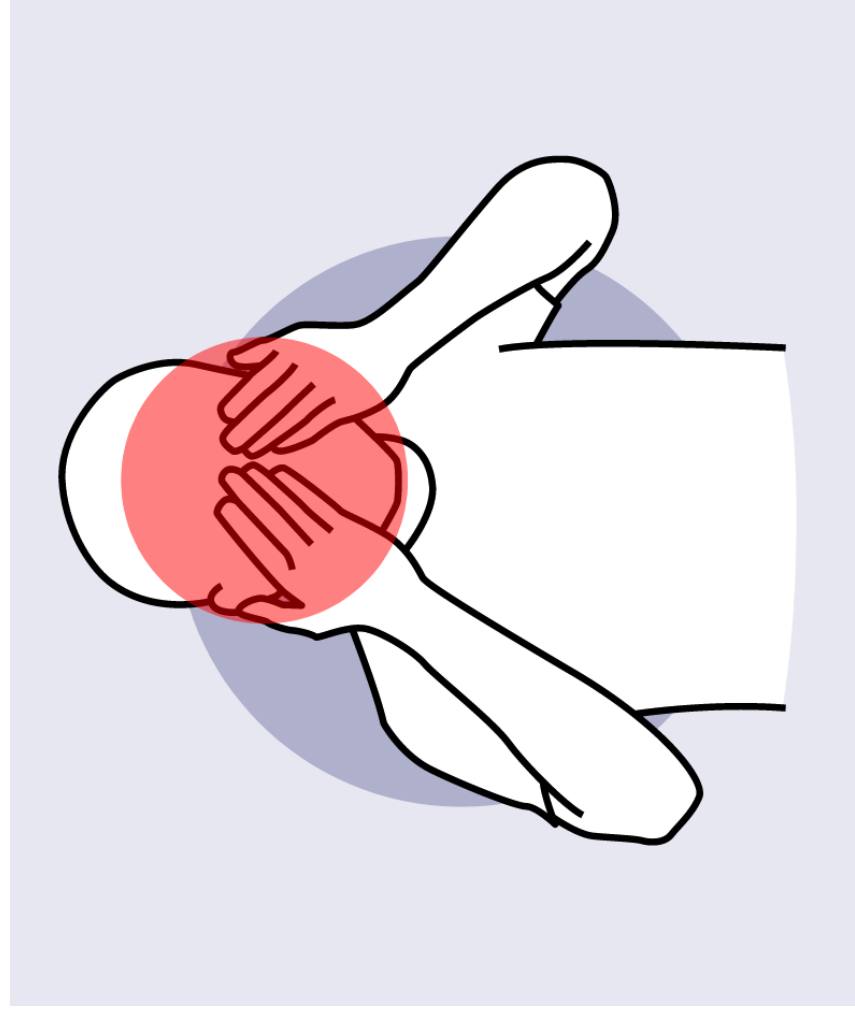
Haluan seurata uutisia, mutta se ahdistaa



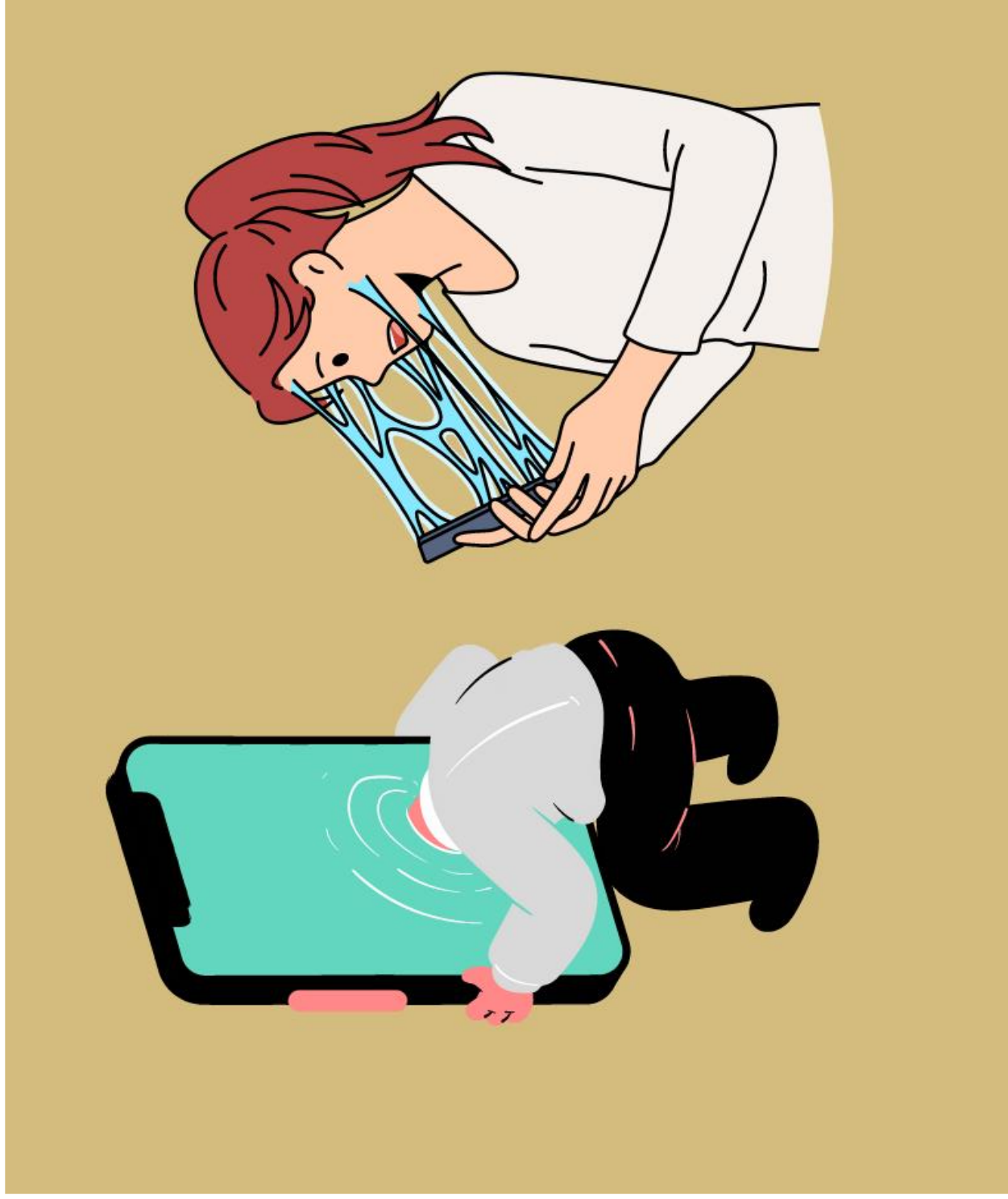
En voi keskittyä, koska puhelin piippaa koko



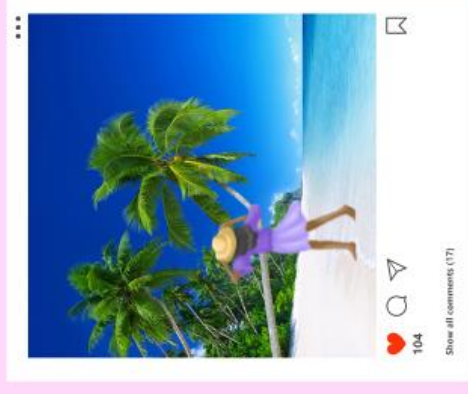
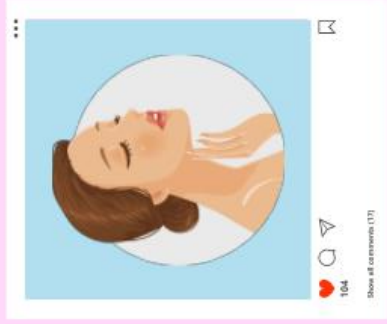
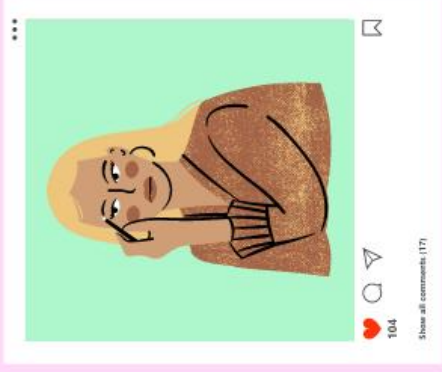
Niskani on kipeä ja silmiä särkee



Vietän liikaa aikaa puhelimella



Vietän liikaa aikaa puhelimella



En saa iltaisin unta

