



Harjoitus: Miten käytän älylaitteita

Miksi?

Pohdit ja säätelet omaa älylaitteiden käyttöäsi

Miten?

Rastita kohdat, joihin vastauksesi on kyllä.

Mitä useampaan kysymykseen vastasit kyllä, sitä tärkeämpää on opetella ottamaan etäisyyttä laitteisiin.

Mistä tiedän, mikä on liikaa?

- Seuraa ja rajaa omaa ruutu-aikaasi esimerkiksi sovelluksen avulla.
- Jätä puhelin äänettömälle, kun teet läksyjä tai luet kokeisiin.
- Päätä tehdä joku tavallinen asia, kuten vessakäynti tai iltapalan syöminen, katsomatta puhelinta. Tee se ensin vaikka yhtenä päivänä viikossa ja jatkossa useammin.
- Kokeile odottaa bussia tai jonottaa katsomatta puhelinta. Havainnoi, mitä kaikkea huomaat ympärilläsi. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet? Se voi tuntua yllättävän vapauttavalta.
- Kun sinua tylsistyttää ja huomaat kiinnostuvasi laitteestasi, pysähdy hetkeksi. Mieti, mitä olit tekemässä ja miksi. Voisitko katsoa puhelintasi vasta viiden minuutin päästä? Kokeile vain sietää tylsistymistä. Mitä siitä seuraa?

Mitä yllä olevista keinoista voisit kokeilla? Kirjoita alle.