



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?

- ☐ Keskeyttääkö tai lykkääkö puhelimeen tarttuminen jatkuvasti muita asioita?
- ☐ Tuleeko selailusta hermostunut tai muuten kurja olo?
- ☐ Onko ilman puhelinta vaikea olla?
- ☐ Oletko joskus ollut niin uppoutunut laitteeseen, että muut ovat kokeneet sen loukkaavaksi?
- ☐ Oletko joutunut vaaratilanteisiin esimerkiksi liikenteessä tai portaissa, kun puhelin on vienyt huomiosi?

Miten harjoittelen?

- ☐ Seuraa ja rajaa omaa ruutuaikaasi 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.