



Harjoitus: Somenkäytön hyödyt ja haitat

Miksi?

Muutos on helpompaa, kun tiedät, miksi haluat sitä.

Hyötyjen ja haittojen pohtiminen auttaa tunnistamaan, miten some vaikuttaa elämääsi, ja mitkä asiat ovat sinulle aidosti tärkeitä.

Kun oivallat, mitä hyvää voisi seurata somenkäytön vähentämisestä, muutos ei tunnu luopumiselta vaan tietoiselta valinnalta hyvinvoinnin puolesta.

Miten?

Mieti alla olevia kysymyksiä. Mitä some antaa sinulle, mitä se ehkä vie elämästäsi pois? Pohdi myös, mitä muuta voisit saada tilalle, jos somen käyttösi vähenisi.

Halutessasi kirjoita ajatuksesi vastauskenttään. Voit hyödyntää mukana olevia esimerkkejä.





Yhteyden kavereihin Tietoa ja viihdettä Nopeita palkintoja





Vähentää keskittymistä Vie aikaa nukkumiselta Lisää riittämättömyyttä





Rauhaa ja syventymistä lukemiseen Virkeämpi olo ja parempi mieliala aamulla
Tasapainoa ja vähemmän vertailua



Pohdi seuraavaksi



- Yllättikö jokin havainto?
- Heräsikö sinussa halu kokeilla muutosta?

