



Harjoitus: Somepäiväkirja

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua tarkastelemaan omaa somekäyttöäsi tietoisemmin: mitä sovelluksia käytät, milloin ja miksi.

Kun ymmärrät paremmin omia tottumuksiasi ja niitä tilanteita, joissa some vie mukanaan, voit löytää juuri sinulle sopivia keinoja hallita somen käyttöä.

Miten?

Kirjaa **viikon ajan joka ilta** ylös, miten olet päivän aikana käyttänyt somea. Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka paljon käytit somea? Kirjaa aika tunteina tai minuutteina.
- Mitä sovelluksia käytit?
- Milloin käytit somea? Esimerkiksi heti aamulla tai ennen nukkumaanmenoa.
- Millaisessa tilanteessa tai tunnetilassa olit?

Voit käyttää kirjaamiseen vihkoa tai puhelimen muistiinpanoja. Jos puhelimesi on ruutuajan seuranta, esimerkiksi iPhone Screen Time tai Android Digital Wellbeing, voit hyödyntää myös sitä.

Harjoituksen tekeminen vie vain muutaman minuutin päivässä, mutta tarjoaa arvokasta tietoa itsestäsi ja tavoistasi.

Jo viikon jälkeen sinulla on selkeämpi käsitys siitä, onko somenkäyttö satunnaista, säännöllistä vai ehkä jo rutiininomaista. Tämä auttaa sinua hahmottamaan, mihin suuntaan haluat edetä.

