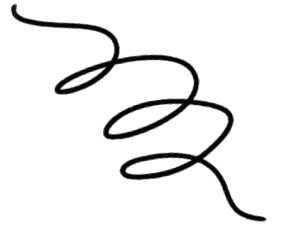


PIDÄ HUOLTA



DIGIHYVINVOINNISTASI

Ympyröi, raksita tai laita tarroja niihin alla olevan ruudukon laatikoihin, joita aiot kokeilla _____ aikana.

Vähennän sovellusten ja somepalveluiden ilmoitusten määrää kännykän asetuksista.

Päätän, mitkä tilanteet ja/tai tilat (esimerkiksi illanvietto läheisten kanssa, vessa ja/tai ruokapöytä) pidän digivapaina.

Seuraan kännykän Digitaalinen hyvinvointi -osion avulla, kuinka paljon vietän aikaa eri somepalveluissa.

Kannustan ja kehun yhtä tai useampaa ihmistä sosiaalisessa mediassa; esimerkiksi kommentoimalla kivasti julkaisuun ja/tai laittamalla kehun yksityisviestillä.

Ennen toisen tekemän somejulkaisun jakamista tarkistan julkaisussa jaetun tiedon luotettavuuden ja paikkansapitävyyden.

Kun huomaan somesisällön tai -kommentin herättävän vahvoja tunteita, pysähdyn tunteideni äärelle. Vasta mietintähetken jälkeen päätän, jaanko julkaisun ja/tai kommentoinko siihen.

Pidän vähintään yhden viikonlopun somevapaata.

Keksi tähän oma digihyvinvointitekosi!

Vaalin kehoyhteyttä harrastamalla jotain itselleni mielekästä liikuntamuotoa.

Keskityn yhteen asiaan kerrallaan.

Ennen nukkumaan menoa luen kirjaa kännykän selaamisen sijasta.

Soitan videopuhelun läheiselleni.

Varaan aikaa sille, että saan olla tekemättä mitään.



D
AM
AM
IDI



- Verkkosivut: www.damdamdidi.fi (QR-koodi)
- Sähköposti: minna@damdamdidi.fi
- Sosiaalinen media: Damdamdidi / damdamdidi