



PIDÄ HUOLTA

KESÄ LOMA

DIGIHYVINVOINNISTASI

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

Vähennän sovellusten ja somepalveluiden ilmoitusten määrää kännykän asetuksista.

Keskityn jäätelöannoksen tai muun kesäherkun makuun, rakenteeseen ja muihin ominaisuuksiin ilman, että vilkuilen kännykkää.

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.

Vaalin kehoyhteyttä käymällä uimassa, tekemällä pyöräretken tai harrastamalla jotain muuta itselleni mielekästä liikuntamuotoa.

Jätän kännykän äänettömälle ja sivummalle (esimerkiksi toiseen huoneeseen) syödessäni perheen, kumppanin tai kaverin kanssa.

Pidän vähintään yhden viikonlopun somevapaata.

Keksi tähän oma digihyvinvointitekosi!

Otan kännykällä luontokuvia yksin tai läheisten kanssa.

Vietän hiljentymis- ja rentoutumishetken mökillä tai jossain muussa minulle mieluisessa paikassa.

Ennen nukkumaan menoa luen kirjaa kännykän selaamisen sijasta.

Etsin netistä tietoa valitsemastani kukasta, ötökästä tai linnusta.

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