



PIDÄ HUOLTA

**JOULU
LOMA**

DIGIHYVINVOINNISTASI

Ympyröi, raksita tai laita tarroja niihin alla olevan ruudukon laatikoihin, jotka olet tehnyt tai joita aiot tehdä joululoman aikana.

Vähennän sovellusten ja somepalveluiden ilmoitusten määrää kännykän asetuksista.

Keskityn valitsemani jouluherkun makuun, rakenteeseen ja muihin ominaisuuksiin ilman, että vilkuilen kännykkää.

Tutkin kännykän Digitaalinen hyvinvointi -osiosta, kuinka paljon vietän aikaa eri somepalveluissa.

Laitan yhdelle tai useammalle tutulleni yksityisviestillä joulutervehdykset, joissa kehun ja/tai kiitän heitä kuluneesta vuodesta.

Vaalin kehoihteyttä käymällä kävelylenkillä valoisaan aikaan yksin tai läheisen kanssa.

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

Pidän vähintään kaksi päivää somevapaata putkeen joululoman aikana.

Keksi tähän oma digihyvinvointitekosi!

Otan kännykällä jouluisia kuvia yksin tai läheisten kanssa.

Lepään sohvalla kuunnellen rauhallisia joululauluja tai muuta minua rentouttavaa musiikkia.

Ennen nukkumaan menoa luen kirjaa kännykän selaamisen sijasta.

Etsin netistä tietoa valitsemastani jouluajan symbolista.

Varaan aikaa sille, että saan olla tekemättä mitään.



D
AM
IDI



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