

TASAPAINOINEN MEDIA-ARKI

HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

Hyvinvointi koostuu eri ulottuvuuksista ja se, miten käytämme mediaa, vaikuttaa niihin kaikkiin.

FYYSINEN ULOTTUVUUS mm.

TERVEYS
RAVINTO
LIIKUNTA

Käytätkö älylaitteita ergonomisesti? Pidätkö riittävästi taukoja ruutujen ääreltä?

PSYKKINEN ULOTTUVUUS mm.

TUNTEET
MIELENTERVEYS
MIELIALAT

Minkälaiset mediasisällöt ahdistavat ja minkälaiset inspiroivat sinua?

SOSIAALINEN ULOTTUVUUS mm.

IHMISSUHTEET
VUOROVAIKUTUS
OSALLISUUS

Osaatko käyttäytyä netissä? Kärsitkö FOMO:sta vai nautiskeletko JOMO:sta?

TOIMINNALLINEN ULOTTUVUUS mm.

ELÄMÄNHALLINTA
ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN

Miten säätelit mediankäyttöäsi? Kuinka kehität osaamistasi ja ilmaiset itseäsi?



Huomaatko, millaiset mediasisällöt tukevat hyvinvointiasi ja minkälainen mediankäyttö kuormittaa?

49% NUORISTA

kokee, että netti oli auttanut heitä

**TUTUSTUMAAN
UUSIIN IHMISIIN.**

29% NUORISTA

HALUAISI VÄHENTÄÄ netin tai jonkun tietyn palvelun käyttöä.

35%

keskeyttää sen, mitä oli tekemässä, kun **PUHELIN KILAHTAA.**

1/3 nuorista kokee, että

NETIN KÄYTTÖ VAIKUTTAA SIIHEN, saako riittävästi unta.

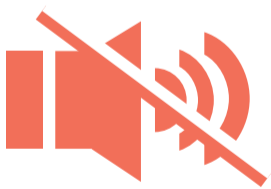
Lähde: Nuorten mediakysely 2019 (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

MEDIA-ARKIBINGO

Suorita tehtävät vaaka- tai pystyriviltä tai toteuta koko ruudukon ideat. Muista huutaa bingo!



Kytke WhatsAppin merkkiäännet pois päältä.



Sovi kavereiden kanssa, että illalla kymmenen jälkeen ei viestitellä, jos huomenna on kouluamu.



Testaa jotain uutta hyvinvointisovellusta.



Pidä viikonlopun mittainen digipaasto.



Harjoittele jokin uusi taito YouTube-videon avulla.



Ehdota vanhemillesi yhteistä leffailtaa.



Laske puhelin pöydälle ja katso tärkeää ihmistä kunnolla silmiin.



Jätä someen kiva kommentti.



Opetta opettajallesi jokin teknologiaan liittyvä uusi taito.

