

HYVINVOINTIBINGO

Haasta itsesi ja läheisesi toimimaan arjen digihyvinnin puolesta!
Suorittakaa viikon aikana kaikki tehtävät pysty- tai vaakariviltä
tai toteuttakaa halutessanne kaikki ruudukon ideat.

NÄYTÄ TUNTEITA



Lähetä tsemppi-
viesti, hauska
kuva tai
yhteinen muisto
rakkaallesi
kesken päivän.

VÄHENNÄ INFORMAATIO- TULVAA

Hiljennä turhat
ilmoitusasetukset
puhelimestasi. Jätä päälle
vain välttämättömät
ilmoitukset, kuten
yksityisviestit.

HUOMIOI MUUT

Kun olet muiden
ihmisten seurassa
ja kaivat
älypuhelimesi
esiin, kerro
mitä sillä teet.



TURVAA UNI

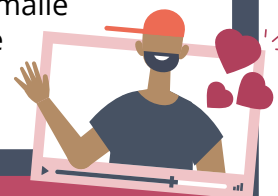
Laita ruudut syrjään pari
tuntia ennen nukkumaan-
menoa ja tee jotakin
aivoja hellivää, kuten
lue kirjaa tai kuuntele
rentouttavaa musiikkia.

PANOSTA KASVOKKAISIIN KOHTAAMISIIN

Järjestäkää perhepalaveri.
Vaihtakaa päivän
kuulumisia, käykää läpi
tulevia menoja, sopikaa
logistisista asioista ja
suunnitelkaa, milloin
vietätte aikaa yhdessä.

YLLÄPIDÄ TÄRKEITÄ IHMISSUHTEITA

Lähetä ääniviesti tai soita
videopuhelu kaukana
asuvalla ystävälle,
isovanhemmalle
tai tärkeälle
ihmiselle.



KESKITY YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN

Jätä työsähkö-
postit lukematta
vapaa-ajallasi tai
keksi joku muu
keino rajata työ-
ja vapaa-aikaa.



OTA LÄHEISET MUKAAN

Esittele läheisesi
lempisovelluksesi, blogi,
peli tai verkkosivu, jolla
tykkäät vieraila.
Löytäisittekö sovelluksen,
jota voisitte
kokeilla yhdessä?

HYÖDYNNÄ DIGIÄ LIIKKUMISEEN

Tee virtuaali-
jumppa tai ota
askelmittari
käyttöön
ulkoillessasi.

