

MIELENTERVEYDEN KÄSI MEDIA-ARJESSA

Pohdi media-arkeasi ja mielen hyvinvointiasi kuluneen viikon ajalta.

UNI JA LEPO

Nukuinko hyvin?

Maltoinko levätä läpi yön vilkuilematta puhelintani?

Jaksoinko keskittyä koulussa/töissä?

Muistinko rauhoittua, rentoutua ja pitää taukoja päivän aikana?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Olenko jakanut kuulumisiani ja tunteitani läheisteni kanssa joko ruuduilla tai livenä?

Olenko ollut läsnä ja huomioinut minulle tärkeit ihmiset?

Olenko saanut olla osa ryhmää?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Olenko viettänyt aikaa monipuolisesti näytön äärellä ja sen ulkopuolella?

Olenko käyttänyt älylaitetta johonkin, mikä ruokkii omaa mielikuvitustani tai luovuuttani?

DIGITAALISEN ARJEN TAITOT

Osaanko asioida verkossa?

Otanko uusia digitaalisia välineitä haltuun avoimin mielin?

Tiedätkö, miten huolehtia yksityisyyden-suojasta mediassa?

LIIKUNTA JA KEHON KUUNTELU

Olenko löytänyt digitaalisten laitteiden avulla itselleni sopivia tapoja liikkuua?

Olenko kuunnellut kehoani ja sen tarpeita?

Tunnistanko, miten media vaikuttaa käsitykseeni itsestäni ja muista?

RAVINTO JA RUOKAILU

Pysähdyinkö ruoan lisäksi nauttimaan myös muiden seurasta?

Olenko syönyt säännöllisesti?

Olenko syönyt rauhassa ilman digilaitteita?

ARVOT vaikuttavat valintoihini ja siihen, mihin käytän aikaani.

Mikä on minulle tärkeää?

Millaisia tasapainoisen media-arjen valintoja tein tänään?



MEDIAKASVATUS
SEURA

mieli
mieli.fi