

# AIVOJEN HYVINVOINTI MEDIA-ARJESSA - MITÄ TARVITAAN?

ZZZZZ

## UNTA JA LEPOA

Uni on aivojen hyvinvoinnin tärkeimpiä kulmakiviä. Nukkuessa aivot puhdistuvat, palautuvat ja uudistavat itseään.

**Vaikuttaako median käyttö siihen monelta menet nukkumaan?**

**Annatko aivojesi palautua läpi yön vai vilkuiletko puhelinta yön aikana?**

## KOSKETUSTA JA KOHTAAMISIA

Kosketus hellii aivoja ja vähentää esimerkiksi stressiä. Ruudut ovat usein tärkeä kommunikoinnin väline, mutta ne eivät korvaa kasvokkaista yhdessäoloa.

**Missä sinä kohtaat tärkeitä ihmisiä?**

**Entä milloin viimeksi halasit?**



## TYHJÄKÄYNTIÄ

Hiljaiset, virikkeettömät hetket ovat tärkeitä aivojen palautumiselle ja luovalle ajattelulle.

**Annatko aivoillesi myös virikkeettömiä hetkiä?**

## LIIKETTÄ JA HENGÄSTYMISTÄ

Liikunta nopeuttaa ajattelua, parantaa tarkkaavaisuutta ja muovaa aivoja muodostaen sinne uusia yhteyksiä. Liikuntaa voikin hyödyntää vaikeiden asioiden opettelussa.

**Motivoiko musiikki sinut tanssimaan tai lenkille? Vai kahlitseeko älypuhelin sohvannurkkaan?**

**Miten älylaitteet voisivat liikuttaa sinua?**



## RAUHAA KESKITTÄÄ

Älylaitteet vetävät meitä puoleemme kilahteluillaan ja houkuttelevat toisinaan tekemään montaa asiaa yhtä aikaa.

**Miten varmistat, ettei sinua häiritä tärkeiden ihmisten tai keskittymistä vaativan tehtävän äärellä?**

## MONIPUOLISIA VIRIKKEITÄ

Aivot tykkäävät kun käytät niitä monipuolisesti ja poikkeat rutiineista. Käsillä tekeminen, musiikin kuuntelu ja pienet ongelmanratkaisutehtävät ovat herkkua aivoille.

**Kuuluuko sinun arkeesi monenlaista puuhaa?**

**Käytätkö mediaa useilla eri tavoilla?**

**Miten voisit yllättää tai haastaa aivojasi?**

