

SINUN HYVINVOINTIBINGOSI

Miten sinä huolehdit ystävyysuhteiden ylläpitämisestä, opiskelusta sekä riittävästä unesta ja liikunnasta media-arjen keskellä? Siirrätkö ruudut syrjään kun on aika keskittyä tärkeään kokeeseen tai preppaatteko kavereitten kanssa toisianne koulutehtävissä somessa?

Haasta itsesi ja kaverisi toimimaan tasapainoisen media-arjen puolesta! Pohtikaa mitä teidän tekonne hyvinvoinnin ja toimivat media-arjen eteen voisivat olla ja täyttäkää bingon ruudut.

Suorittakaa kaikki tehtävät pysty- tai vaakariviltä tai toteuttakaa kaikki ruudukon ideat!

Kokeilen erilaisia tapoja rauhoittua illalla. Kokeilen esimerkiksi jättää puhelimeni yöksi toiseen huoneeseen tai laittaa sen lentokonetilaan, jotta maltan käydä ajoissa nukkumaan enkä vilkuile puhelinta yön aikana.		
		Keskustelen puhelimen käytöstä perheen tai ystävien kanssa. Mikä ärsyttää, ihmetyttää tai huvittaa? Miten voisitte huomioida toisenne käyttäessänne puhelinta? Riitelyn sijaan yrittäkää lisätä keskinäistä ymmärrystä.