

# DEN MENTALA HÄLSANS HAND I MEDIEVARDAGEN

Reflektera över din medievardag och mentala hälsa under den senaste veckan.

## SÖMN OCH VILA

Sov jag gott?

Klarade jag av att vila hela natten utan att kika på min telefon?

Orkade jag koncentrera mig i skolan eller på jobbet?

Kom jag ihåg att koppla av, ta det lugnt och hålla pauser under dagen?

## RELATIONER OCH KÄNSLOR

Har jag berättat om mina känslor och hur jag mår för mina närmaste antingen via skärmen eller live?

Har jag varit närvarande och tagit hänsyn till mina närmaste?

Har jag fått vara delaktig i någon gemenskap?

## HOBBYER OCH KREATIVITET

Har jag tillbringat min tid på ett mångsidigt sätt framför skärmen och borta från den?

Har jag använt mina smartapparater till någonting som stimulerar min fantasi eller kreativitet?

## MOTION OCH DEN EGNA KROPPEN

Har mina digitala anordningar hjälpt mig hitta trevliga sätt att motionera?

Har jag kommit ihåg att lyssna på min kropp och dess behov?

Är jag medveten om hur medier påverkar min uppfattning om mig själv och om andra?

## DIGITALA VARDAGSFÄR- DIGHETER

Vet jag hur jag sköter ärenden på nätet?

Lär jag mig använda nya digitala anordningar med öppet sinne?

Vet jag hur jag värnar om min integritet i medierna?

## MINA VÄRDERINGAR

påverkar mina val och hur jag tillbringar min tid.

Vad är viktigt för mig?

Hurudana balanserade val gjorde jag i dag i min medievardag?

## KOST OCH NÄRING

Har jag stannat upp och njutit av andras sällskap utöver maten?

Har jag ätit regelbundet?

Har jag ätit i lugn och ro utan digitala anordningar?



SÄLLSKAPET FÖR  
MEDIEFOSTRAN

mieli  
mieli.fi