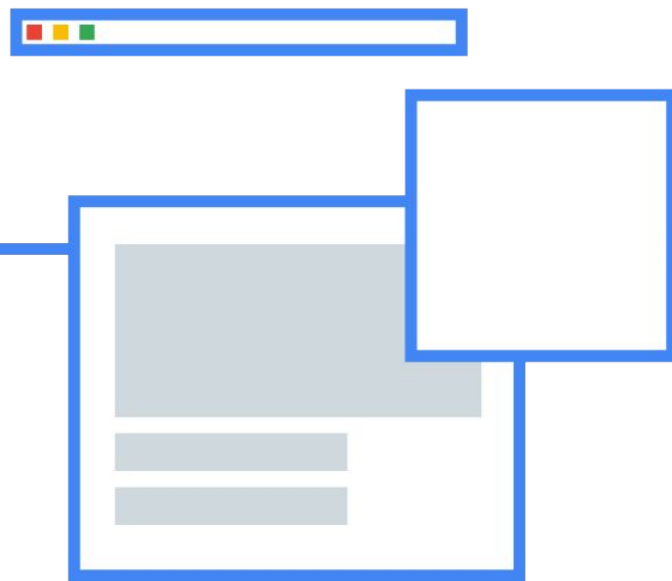


Tasapainoa teknologian käyttöön

Löydä itsellesi sopiva tasapaino
teknologian käyttöön



Grow with Google

Päivän tavoitteet:

1

Digitaalisen hyvinvoinnin
käsitteen
ymmärtäminen

2

Teknologian käytön
tarkastelu ja
tasapaino-käsitteen
määrittäminen

3

Paremman tasapainon
saavuttaminen
teknologian käytössä
vinkkien avulla

4

Vinkkien käyttö
terveellisten tapojen
luomiseen



1. Mitä digitaalinen hyvinvointi on?

Digitaalinen hyvinvointi on olotila, jossa olet tyytyväinen teknologian rooliin elämässäsi.

Se tarkoittaa **eri asioita** eri ihmisille.

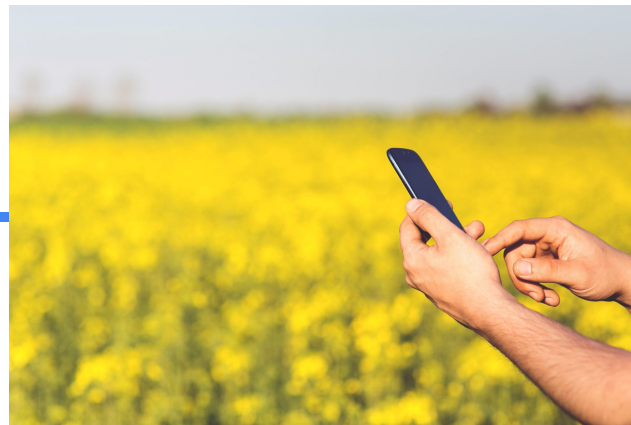
Se on seurausta teknologian käytön **tiedostamisesta ja hallinnasta.**

Lähestymistapamme

Keskity henkilökohtaisiin
kokemuksiisi.

Opi pohtimalla ja keskustelemalla.

Tutki ja tartu toimeen.



2. Teknologian käytön tarkastelu ja tasapaino-käsitteen määrittäminen

Pohdi suhdettasi laitteisiin.

Kirjoita ajatuksiasi muistiin samalla, kun jatkamme.

Mitä teet laitteillasi?

Mihin käytät paljon aikaa?

Mihin käytät vain vähän aikaa?

Milloin teknologia tuo
eniten lisäarvoa
elämääsi?

Onko näillä asioilla mitään yhteistä?

Milloin teknologia tuo
vähiten lisäarvoa elämääsi?

Onko näillä asioilla mitään yhteistä?

Mitä ajatuksia sinulla on?

Teknologia vaikuttaa
elämääni **positiivisesti**,
kun...



Koen sen
negatiivisena,
kun se vaikuttaa...



Teknologia tuo **eniten lisäarvoa**, kun sitä käytetään näihin:

(tutkimustemme perusteella)

Yhteydenpito

Viestit, tekstiviestit,
puhelut, videopuhelut,
kuvien ottaminen

Itsensä kehittäminen

Kirjat, musiikki,
TV/elokuvat,
terveys/kuntoilu,
mindfulness

Tiedonsaanti

Koulutussisältö,
uutisten/lehtien/
urheilujuuttujen
lukeminen

Tuottavuus

Tehtävien
asettaminen,
järjestely, sähköpostit

Teknologia voi aiheuttaa **ongelmia**:

(tutkimustemme perusteella)

Tarkoitukseton ajankäyttö

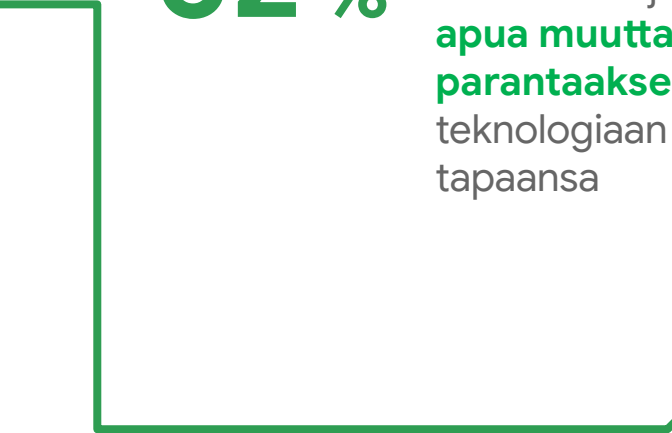
Sosiaalisen median,
YouTube'n tai
verkkopelien
käyttäminen aiottua
pidempään

Unen häiriintyminen

Laitteiden tai sisällön
katselu juuri ennen
nukkumaanmenoa

Vaikutukset ihmissuhteisiin

Laitteiden
käyttäminen
keskustelujen aikana



29 %

aikuisista käyttäjistä Euroopassa,
Lähi-idässä ja Afrikassa **on
huolissaan teknologian
negatiivisista vaikutuksista.**

52 %

aikuisista käyttäjistä Euroopassa,
Lähi-idässä ja Afrikassa **haluaisi
apua muuttaakseen tai
parantaakseen** ainakin yhtä
teknologiaan liittyvää
tapaansa

Digitaalinen hyvinvointi
tarkoittaa **tasapainoista
suhdetta** teknologiaan.

Ihanteellinen laitteen käyttö on:



Kirjaa **tavoitteita**, jotka
auttavat sinua
pääsemään tasapainoon.

Enemmän
aikaa lasten
kanssa

Tehokkaampi
työskentely

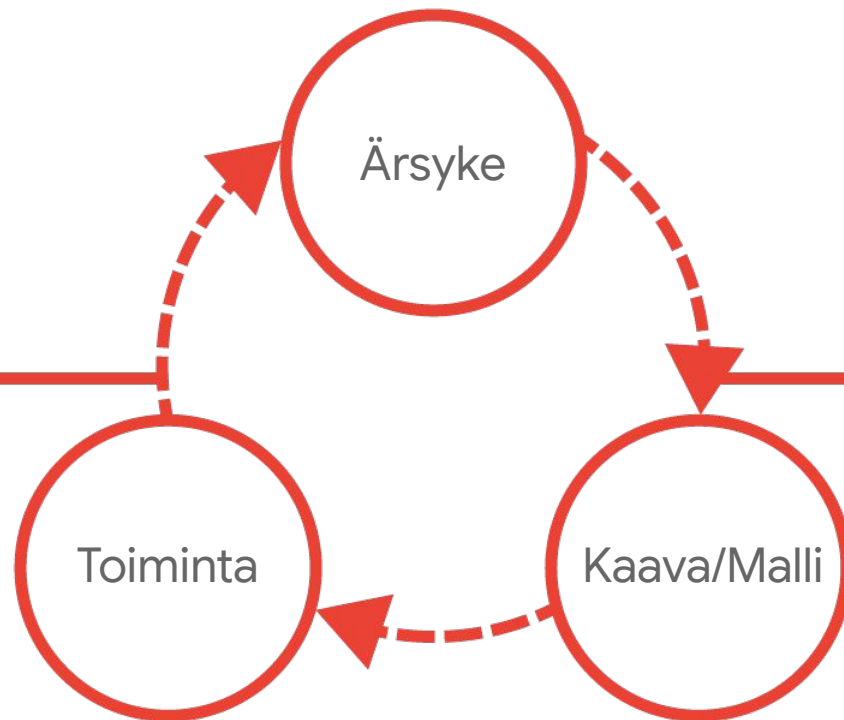
Parempi
keskittymis- ja
järjestelykyky

3. Vinkkejä ja työkaluja tasapainon saavuttamiseen

Aivomme pyrkivät toistamaan
kuvioita mahdollisimman usein.



Ole tietoinen näistä toistoista



Vinkkejä ja työkaluja

Luo hyvä **perusta**

Ota **ohjat käsiisi**

Raivaa tilaa
laitteettomille
hetkille

Keskity paremmin
töihin

Luo hyvä **perusta**

Vinkkejä ja työkaluja

Kiinnitä huomiota tapoihisi

Seuraa ja rajoita sovellusten käyttöä

Tee kevätsiivous

Ota ohjat käsiisi

Vinkkejä ja työkaluja

Laita laitteet nukkumaan

Hallitse käyttöä äänelläsi

Kokeile meditaatiosovelluksia

Raivaa tilaa **laitteettomille** hetkille

Vinkkejä ja työkaluja

Ole läsnä muille

Nauti JOMO-hetkistä

Anna ajatustesi vaeltaa

Keskity paremmin töihin

Vinkkejä ja työkaluja

Ota ilmoitukset hallintaan

Laita puhelin pois näkyvistä
(ja unohda se)

Irtaudu ja aseta poissaoloviesti

Kaikki **vinkit ja työkalut**

Kiinnitä huomiota
tapoihisi

Laita laitteet
nukkumaan

Ole läsnä muille

Ota ilmoitukset
hallintaan

Seuraa ja rajoita
sovellusten käyttöä

Käytä teknologiaa
hyödyllisesti

Nauti JOMO-hetkistä

Laita puhelin pois
näkyvistä
(ja unohda se)

Tee kevätsiivous

Kokeile
meditaatiosovelluksia

Anna ajatustesi vaeltaa

Irtaudu ja aseta
poissaolviesti

Aloita pienin askelin tapojen muuttaminen.

Kirjoita muistiin **kolme vinkkiä ja työkalua**, joiden avulla voit saavuttaa tasapainotavoitteesi, **sekä miten sitoudut** käyttämään niitä.

Valitse **pari** ja **pohdi** hänen kanssaan, miten lähestytte tätä tehtävää.



Tehokkaampaa
työskentelyä

Syvätyöskentelyn harjoittelu
raporttien yhteydessä

Älä häiritse -tilan
käyttäminen keskittymisen
parantamiseksi

Sovellusten käytön
lopettaminen tarvittaessa
keskittymisen parantamiseksi



Enemmän aikaa lasten
kanssa

Aktiivinen läsnäolo perheen
kanssa arki-iltana

JOMO-hetkistä nauttiminen
seuraavalla perhelomalla

Laitteiden jättäminen pois
aterioilta ja ajan viettäminen
perheen kanssa

Jaa **yksi sitoumus** ryhmän kanssa.

Näin pidät sitoumuksista kiinni

Tiedosta asiat, jotka aiheuttavat ei-toivottua käytöstä.

Etsi tapoja **palkita** itsesi positiivisesta kehityksestä.

Muuta **rutiineja** jatkuvalla työllä.

Varaudu siihen, että muutos tapahtuu vähitellen. **Juhlista pieniä edistysaskelia.**

Tänään käsiteltyä:

1

Digitaalisen hyvinvoinnin
käsitteen
ymmärtäminen

2

Käytön tarkastelu ja
tasapaino-käsitteen
määrittäminen

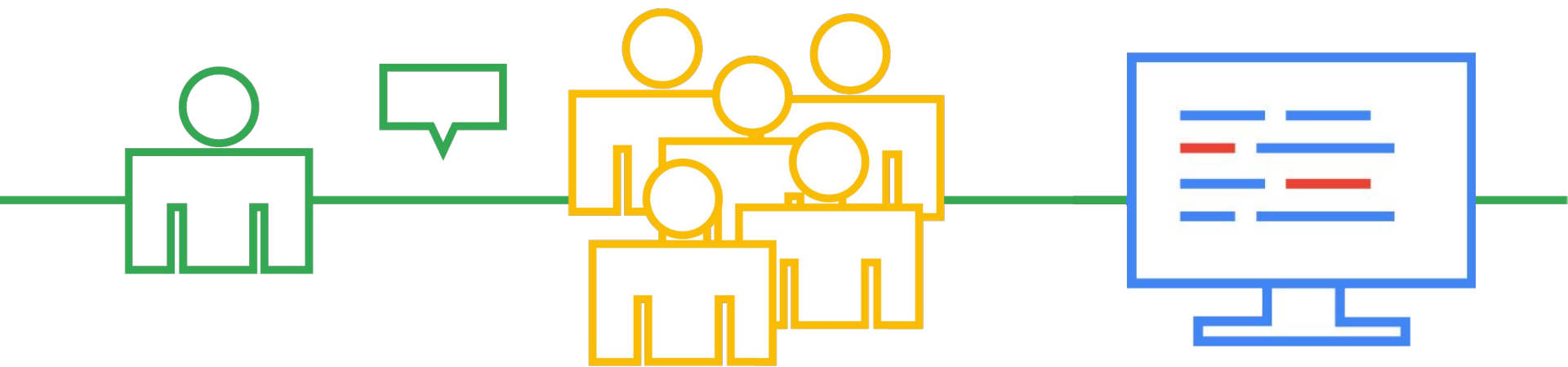
3

Vinkkejä ja apua
tasapainon
saavuttamiseen

4

Vinkkien käyttö
terveellisten tapojen
luomiseen

Osallistu **ilmaisiin työpajoihimme**
tai suorita **sertifikaatti verkko-opiskeluna**



Voit osallistua
valmennuksiimme & työpajoihimme

Opiskele itsenäisesti verkossa
g.co/digitalgaragefi