

DIGIFIT

Treenipäiväkirja

DIGIFIT-treenipäiväkirjan avulla voit seurata

- treenien etenemistä ja tehdä muistiinpanoja
- pohtia minkälaisia vaikutuksia mediankäytöllä on omaan arkeesi ja hyvinvointiisi.
- arvioida treenien onnistumista ja omaa fiilistä

NIMI:

LUOKKA / RYHMÄ:



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Tää ei oo kuuri.

Tää on treeni!

LAPSET ENSIN

DIGIFIT-treenipäiväkirjaan voit kirjoittaa ja piirrellä omia tunteita ja ajatuksia treenien edetessä.

Älä pelästy, vaikka jotkut treeniharjoitukset voivat tuntua alkuun epämukavilta. Kaikki ei välttämättä heti ensimmäisellä kerralla onnistu. Tärkeintä on yrittää! Samalla tulee mietittyä miten mediankäyttö vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Kirjaa ylös mitä odotat DIGIFIT-treeneiltä, mitkä fiilikset ennen treenien alkamista?

Voit arvioida omien treenien etenemistä ja omia fiiliksiä värittämällä omia ajatuksia vastaavia hymiöitä.



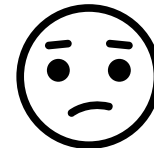
Superhyväfiilis, tässä onnistuin!



Tää oli kiva, meni ihan mukavasti!



No ihan ok, mutta tätä täytyy vielä treenata lisää!



Tämä tuntui vähän hankalalta, mutta yritin parhaani!



SOS, ei mennyt ihan putkeen, yritetään uudestaan!

1. Minä mediankäyttäjänä

Pohdi ja kirjoita ajatuksesi ylös

- Minkälaisia ajatuksia omaa mediankäyttöä koskevan testin tekeminen herätti?
- Oliko johonkin kysymykseen vastaaminen vaikeaa?
- Mitä haluaisit tai olisit valmis muuttamaan omassa mediankäytössäsi?
- Minkälainen mediankäyttö toisi sinulle hyvää fiilistä, energiaa ja hyvää mieltä?



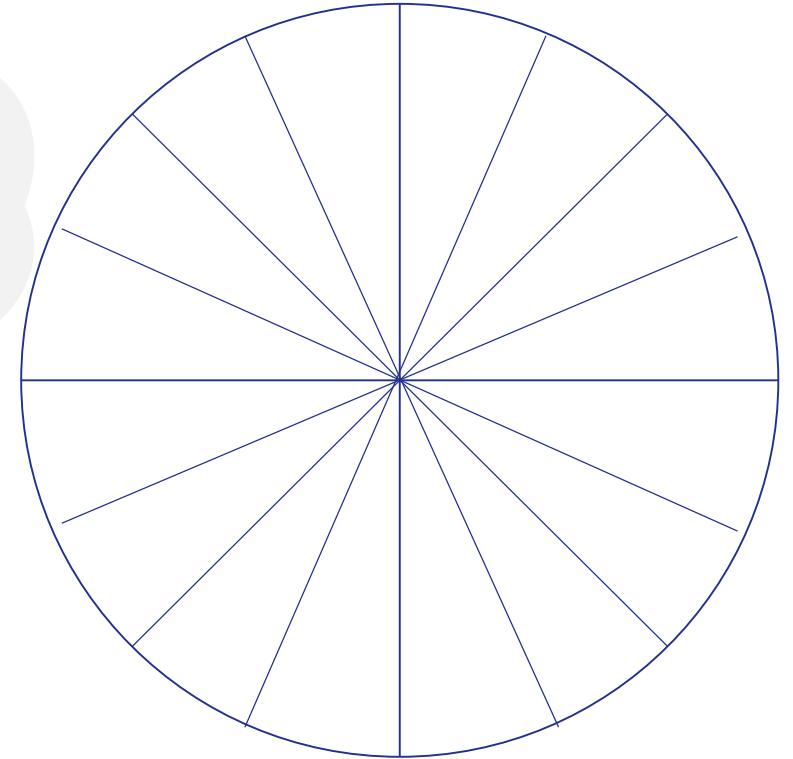
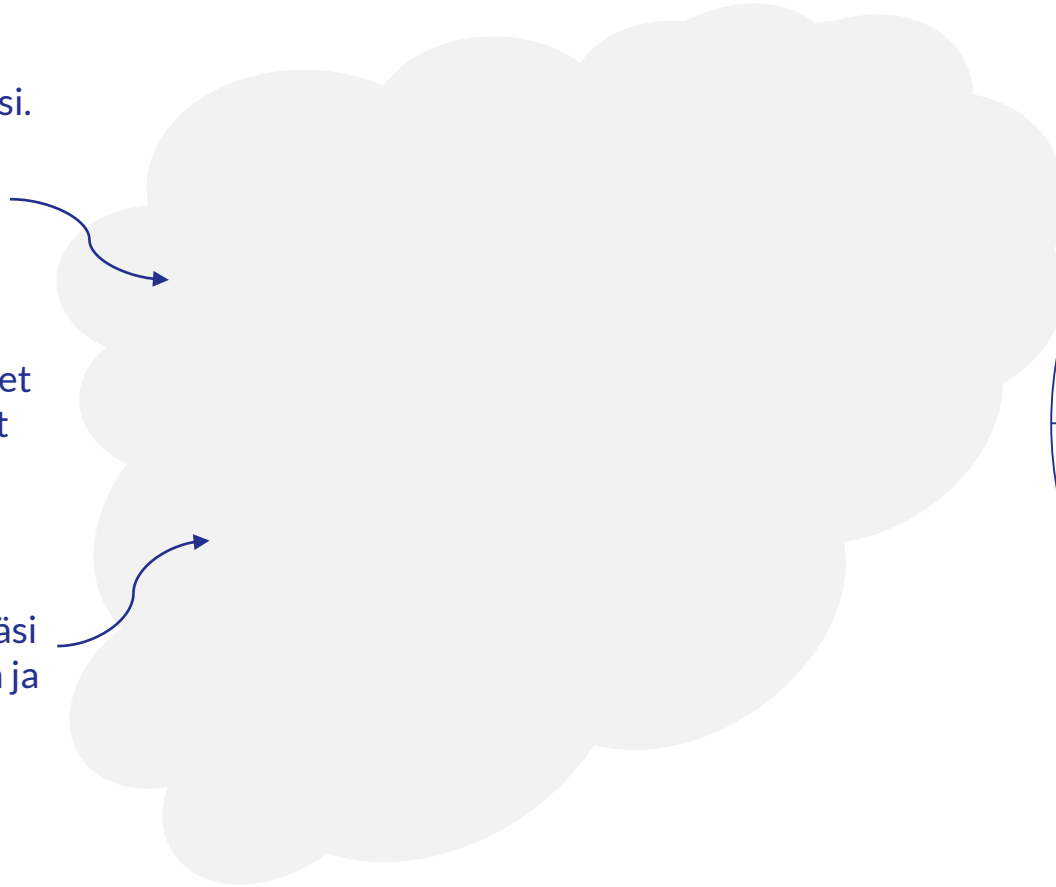
Arvioi lopuksi omaa fiilistä harjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



2. Media osana tasapainoista arkea

Olet ladannut mediankäyttöäsi mittaavan sovelluksen puhelimeesi.

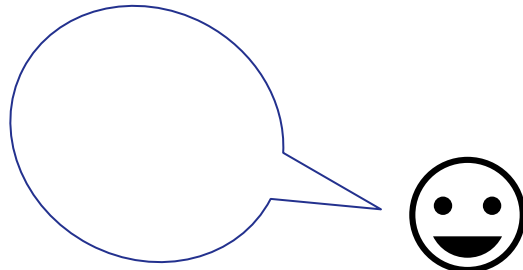
- Vastasivatko mediankäytön minuutit odotuksiasi?
- Väritä eri väreillä viereiseen ympyrään minkä verran vuorokaudessa nukut, syöt, olet koulussa, harrastuksissa, liikut jne. Väritä myös minkä verran aikaa meni medioiden äärellä.
- Miltä vuorokaudesi näyttää? Onko mediankäyttösi mielestäsi tasapainossa muun tekemisen ja arjen kanssa?



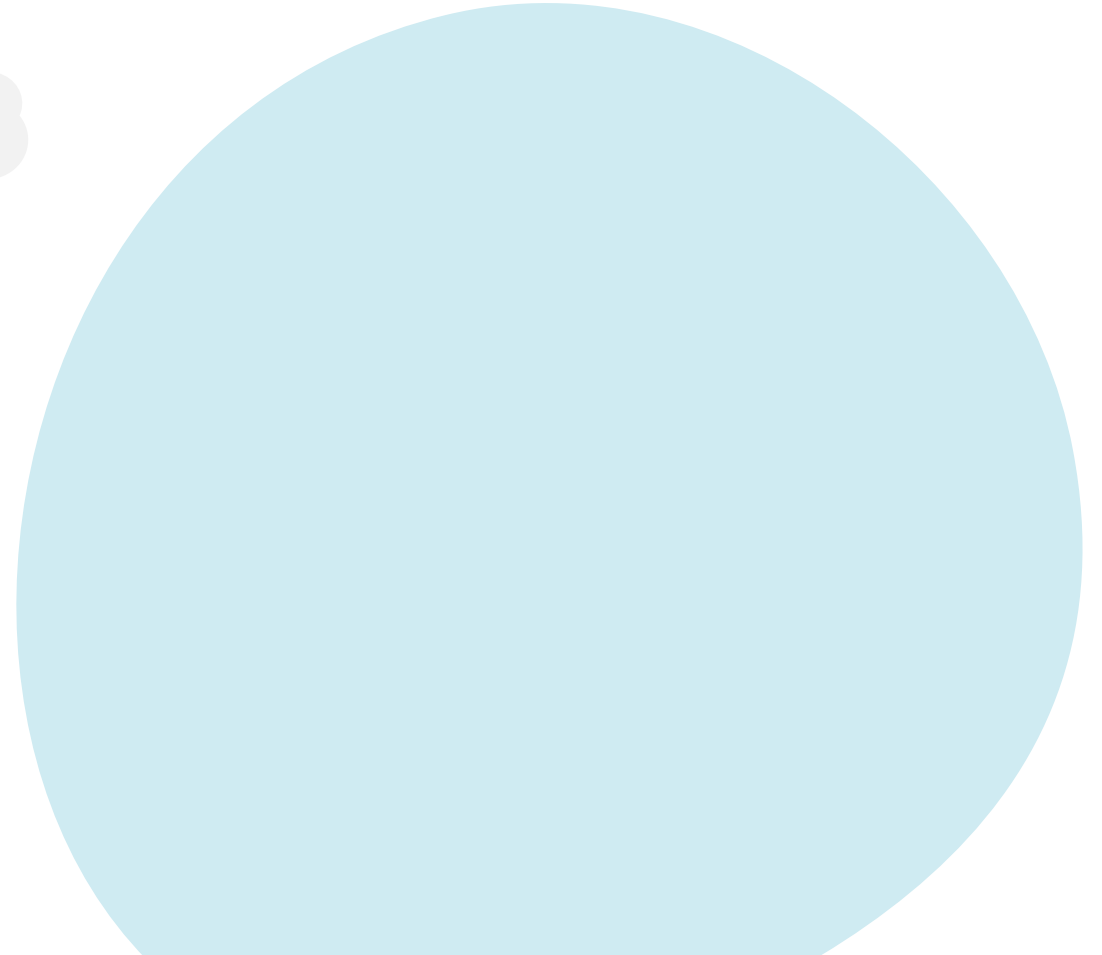
3. Siivouspäivä!

Kyllä, omalle puhelimelle ja sosiaalisille medioillekin voi pitää siivouspäivän. Siivoa ilmoitusten lisäksi puhelimesta turhat valokuvat, viestit ja tiedot.

- Minkälaisissa tilanteissa huomaisit, että turhien ilmoitusten poistamisesta on ollut hyötyä? Miksi?
- Arvioi kuinka monta viestiä saat keskimäärin tunnissa puhelimeesi.
- Miten viestien määrään voisi vaikuttaa?
- Onko viesteihin pakko vastata aina välittömästi? Mitä tapahtuu, jos viestiin ei vastaa heti?
- Millaisissa tilanteissa on viestien vastaamisen parempi antaa odottaa?



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



4.-5. Uni on tärkeää!

Käy lukemassa Nuortennetistä unen tärkeydestä, nukahtamisesta, nukkumisesta ja mediankäytön vaikutuksesta uneen:

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvintoimi/median-vaikutus-uneen/>

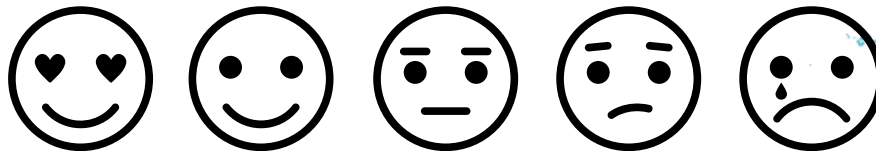
Tee Nuortennetistä Miten hyvin nukut?-testi:

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvintoimi/miten-hyvin-nukut/>

Pohdi ja kirjoita ajatuksesi ylös

- Mistä tiedät, että saat unta riittävästi?
- Miten puhelin makuuhuoneessa vaikuttaa nukkumiseesi?
- Mikä voisi auttaa jos illalla ei meinaa saada unta tai on levoton olo?
- Minkälaisia seurauksia voi liian vähäisellä nukkumisella olla? Mihin kaikkeen se voi vaikuttaa?

Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



6.-7. Tylsyyttä ja digikeskeytyksiä

- Tarkkaile kuinka monta kertaa päivässä keskeytät tekemisesi katsoaksesi kännykkää.
- Minkälaisia tilanteita nämä olivat? Pohdi myös, mitä kännykässäsi tapahtui. Oliko katsominen ja keskeytys tarpeellinen? Aiheutuiko siitä jossain tilanteessa harmia tai ikäviä seurauksia?
- Välillä on vaikeaa kestää tylsyyttä. Milloin viimeksi olit tekemättä yhtään mitään? Kokeile miltä se tuntuu! Kuvaile minkälainen tilanne se oli.



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.

8. Some-detox



Mikä on suosikkisome-kanavasi? Missä sosiaalisen median kanavassa vietät eniten aikaa? Kokeile sulkea tämä sosiaalisen median kanava (WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat...) kahdeksi vuorokaudeksi, esimerkiksi perjantai-illasta sunnuntai iltaan.

- Mitä tapahtui?
- Miltä se tuntui?
- Oliko jossain tilanteessa erityisen vaikeaa tai helppoa?
- Jäitkö paitsi jostain, mitä olisit halunnut nähdä?



9. Kun digistressi tykyttää

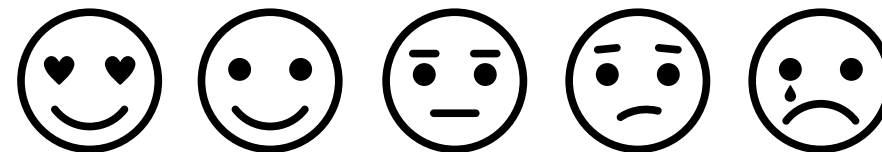
Pohdi, minkälaisista asioista juuri sinulle muodostuu digistressiä. Aiheuttavatko kaverisuhteet somessa stressiä, pelottaako nettikiusaaminen? Koetko ulkonäköpaineita tai tuntuuko, että viestejä tulee liikaa?

- Mitä näille asioille voisi tehdä?
- Tee joku muutos digistressiä aiheuttavaan asiaan ja pohdi ja erittele sen vaikutuksia

Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



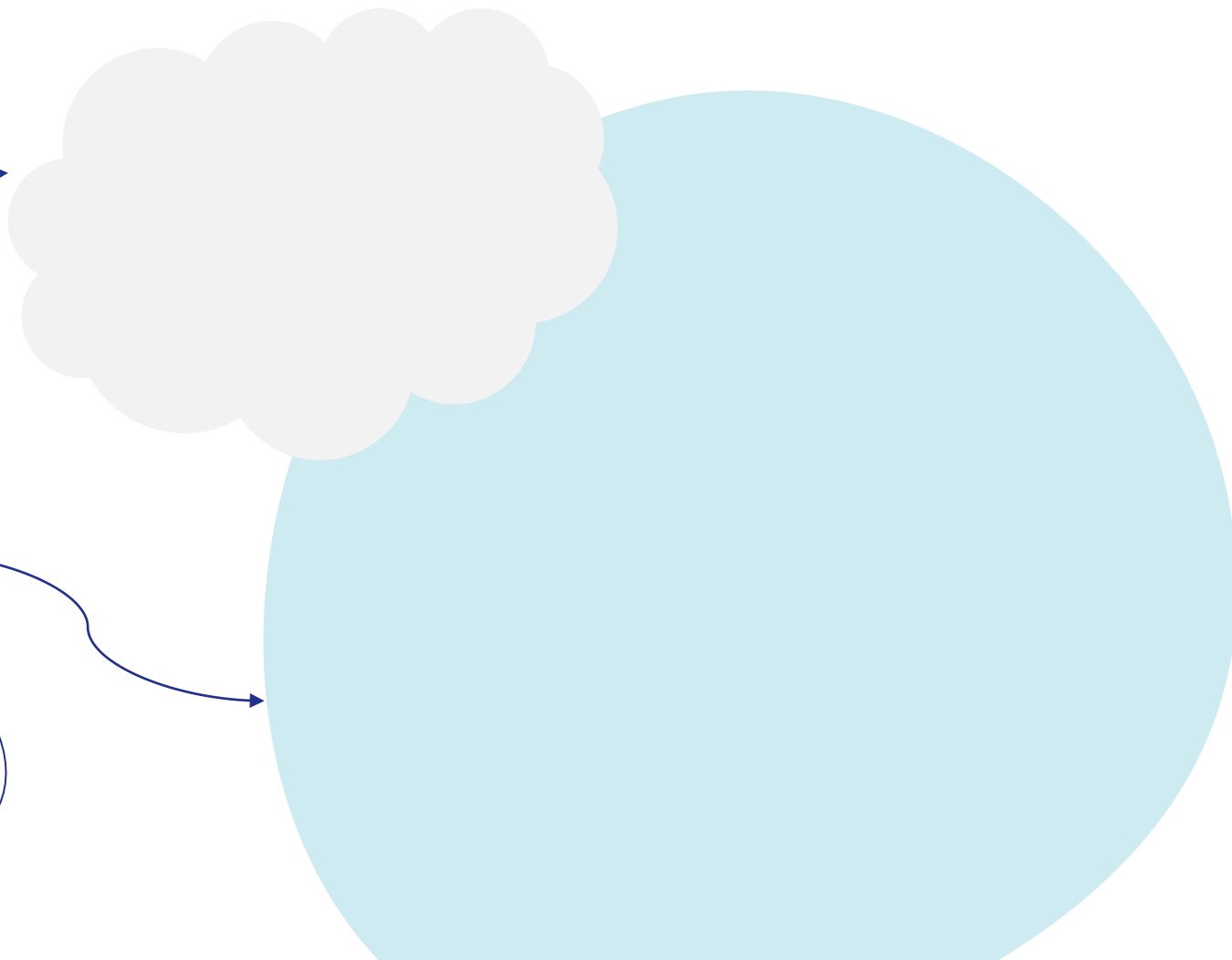
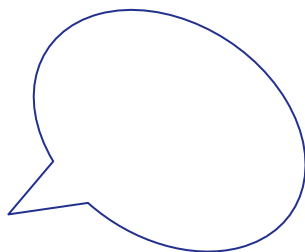
10. Hevi-detox



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.

Toteuta yhden vuorokauden täydellinen (tai mahdollisimman täydellinen) puhelin, tietokone ja tabletti-detox: eli vastaa vain tärkeimpiin viesteihin ja puheluihin, muuten älä koske laitteisiisi. Toteuta esim. perjantai illasta lauantai-iltaan.

- Mitä tapahtui?
- Miltä se tuntui?
- Oliko jossain tilanteessa erityisen vaikeaa tai helppoa?
- Jäitkö paitsi jostain, mitä olisit halunnut nähdä?



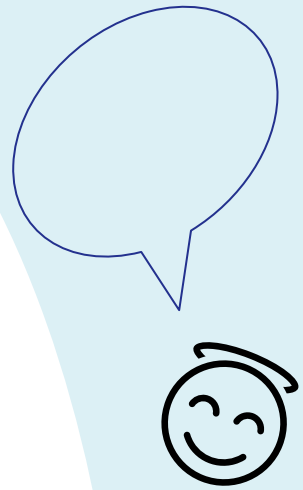
11. Digiherkkupäivä

Pidä digipäivä (niin kuin karkkipäivä). Katso somea ja someta tai pelaa niin paljon kuin sielu sietää (vanhempiesi luvalla). Vastapainoksi seuraavana päivänä pidä some ja pelit kiinni kokonaan.

- Kirjaa ylös, mitä asioita teit kumpanakin päivänä ja miltä se tuntui?
- Mitä osia haluaisit molemmista päivistä elämääsi?



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



Omaa hyvinvointia edistävä ja kohtuullinen mediankäyttö ja monipuolinen arki vaatii välillä pysähtymistä ja ponnistelua. Omaa hyvinvointia tukevat riittävä lepo ja laadukas uni, säännöllinen liikunta ja ruokailu, mielekkäät harrastukset ja kasvokkaiset kohtaamiset läheisten ja kavereiden kanssa. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on myös se, miten mediaa käytetään ja millaisia asioita sen parissa tehdään. On hyvä pysähtyä välillä miettimään miten mediankäyttö vaikuttaa omaan hyvinvointiin, mielialoihin ja läheisimpiin ihmissuhteisiin.

Kirjaa ylös mitä opit DIGIFIT-treeneiltä, mitkä fiilikset ovat nyt, kun treenit ovat ohi?

Kokonaisarvosana omille DIGIFIT--treeneille

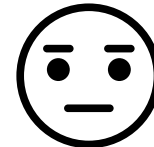
Loppufiilis



Superhyväfiilis, tässä onnistuin!



Tää oli kiva, meni ihan mukavasti!



No ihan ok, mutta tätä täytyy vielä treenata lisää!



Tämä tuntui vähän hankalalta, mutta yritin parhaani!



SOS, ei mennyt ihan putkeen, yritetään uudestaan!



Hyvin tsempattu!

Superia!

Mahtisuoritus!

Huikee fiilis!!

Hiphei, olet suorittanut
DIGIFIT-treeniohjelman onnistuneesti läpi!
Toivottavasti sait hyviä oivalluksia ja vinkkejä miten vähentää
digitaalista kuormitusta ja
joskus tykyttelevää teknostressiä.



MLL nuorille

- **Lue lisää mediankäytön vaikutuksesta hyvinvointiin:**
<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/>
- www.nuortennetti.fi
- **Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa 116 111**
- **Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen: ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20**
- Puhelin on avoinna vuoden jokaisena päivänä. Puhelu on täysin ilmainen eikä näy sinun puhelinlaskussasi. Voit ottaa yhteyttä nimettömästi. Puheluita ei myöskään nauhoiteta
- MLL:n Lasten ja nuorten chatissa voit jutella luottamuksellisesti ja nimettömästi vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, ihan mistä tahansa aiheesta. **Lasten ja nuorten chat on auki sunnuntaista keskiviikkoon klo 17-20.**
- <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

