

DIGIHYVINVOINTIBINGO

Liiku tilassa vapaasti.
Tehtävänäsi on selvittää,
keneen osallistujista mikäkin
ruudukon väittämä sopii.
Rastita ruudut, jos olette samaa mieltä
väittämästä.



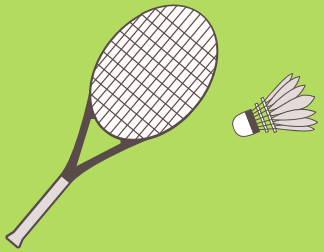
Perustele toiselle
oma mielipiteesi
tai pohtikaa
väittämää yhdessä.

BINGO!



Se osallistujista,
joka saa ensimmäiseksi
täyteen pysty- tai vaakarivin,
huutaa bingo.
Harjoitusta jatketaan
kuitenkin
tekemällä koko
ruudukko täyteen.

Seuraan koko ajan
älykellosta,
minkä verran liikun



Tunnen jonkun, jolle
mediankäyttö on
ongelmallista

En uskalla olla sosiaalisessa
mediassa oma itseni



Mielestäni mediankäytöstä
hössötetään ihan liikaa

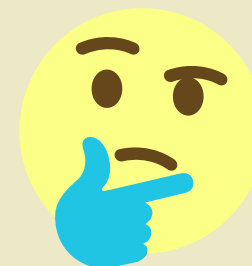


Jos herään yöllä, avaan
heti puhelimeni.



Minulla on nettiystäviä,
joita en ole tavannut
livenä

Välillä minun on
vaikea keskittyä.



Törmään usein somessa
vihaiseen puheeseen

Olen törmännyt
kiusaamiseen netissä



Unohdun välillä
pitkiksi ajoiksi
puhelimien äärelle



Käytän sosiaalista
mediaa
joka päivä



Mediankäyttöni on
mielestäni kohtuullista



Mielestäni
mediankäyttö
lisää hyvinvointiani

Liikun ja ulkoilen
mielestäni riittävästi



Näen kavereitani
myös kasvotusten



En uskalla lähteä lenkille
ilman puhelinta