

Viekö netinkäyttö  
tai pelaaminen liikaa  
aikaa koulutöiltä?  
Onko vaikeaa keskittyä?  
Häiriintyvätkö yöunet?

Pelaa **DIGIFIT-kirppua**  
ja pohdi minkälaiset  
asiat mediankäytössä  
voivat lisätä tai  
vähentää mielen  
hyvinvointia.

Lisätietoa nuorille

→ [nuortennetti.fi/digihyvinvointi](https://nuortennetti.fi/digihyvinvointi)

Lisätietoa vanhemmille ja  
ammattikasvattajille

→ [mll.fi/mediakasvatus](https://mll.fi/mediakasvatus)

Tilaa uutiskirje

→ [mll.fi/ruutujenlumo](https://mll.fi/ruutujenlumo)

Leikkaa saksilla linjaa pitkin. Katkoviivat auttavat taitosten tekemisessä.



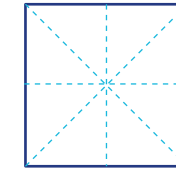
	<p>Minkälaisista viesteistä voi tulla kurja mieli? Entä hyvä?</p>	<p>Montako kertaa katsot puhelin päivässä?</p>	
<p>Tylsyyden sietäminen</p>	<p>Miksi joskus voi tuntua vaikealta olla pois puhelimelta?</p>	<p>Ylläta kaveri kivalla viestillä.</p>	<p>Lempimedia</p>
	<p>Anna oma vinkkisi.</p>	<p>Mitä kaikkia puhelin katsominen voi keskeyttää tai häiritä?</p>	<p>Mitkä mediaan liittyvät asiat voivat ilahduttaa ja tuoda hyvää fiilistä?</p>
<p>Milloin puhelin voi häiritä keskittymistä tai läsnäoloa?</p>	<p>Keskittymis- harjoitus: Hengitä syvään viisi kertaa.</p>	<p>Vinkkaa jokin kiva mediaan liittyvä asia.</p>	
<p>Keskittyminen</p>	<p>Tunnustele, millainen olo pelaamisesta jää.</p>	<p>Kokeile laittaa puhelin toiseen huoneeseen yöksi.</p>	<p>Kuinka paljon yössä tarvitset unta?</p>
	<p>Mistä voi tietää käyttääkö pelaamiseen sopivasti aikaa?</p>	<p>Anna oma vinkkisi.</p>	<p>Uni</p>
		<p>Poista puhelimestasi yksi turha asia. Mikä se olisi?</p>	

# Pelaa **DIGIFIT-kirppua** kavereiden tai perheen kanssa

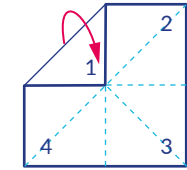
Leikkaa ja taittele DIGIFIT-kirppu ohjeen mukaan.

Kieputa kirppua peukaloiden ja etusormien välissä valitun kuvan tai sanan mukaan. Kirpun jokaisesta luukusta löytyy kysymys ja vinkki.

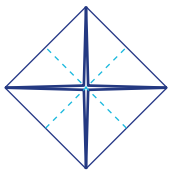
Voit tehdä myös omia DIGIFIT-kirppuja ja keksiä siihen itse mediankäyttöön liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä.



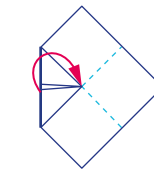
Leikkaa neljä arkista yhtenäistä viivaa pitkin.



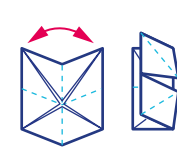
Taita kulmat 1–4 keskelle.



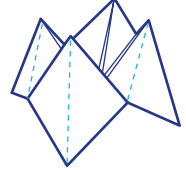
Käännä arki ympäri tämä puoli pöytää vasten.



Taita kulmat keskelle.



Tee keskelle taitokset pysty- ja vaakasuuntaan.



Pujota sormet "taskuihin" ja aloita pelaaminen.

Leikkaa saksilla kääntöpuolen linjaa pitkin.