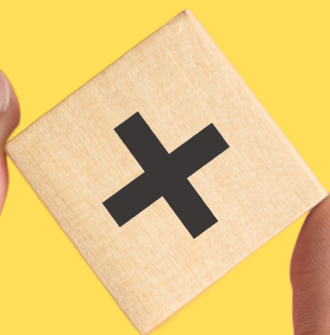
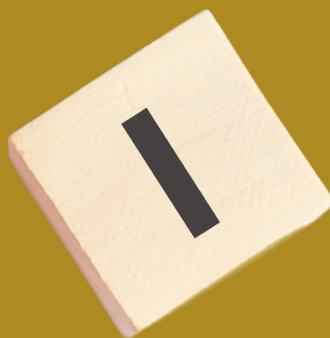


**PÄIVÄ 4**  
Hyödyt,  
haitat &  
hallinta



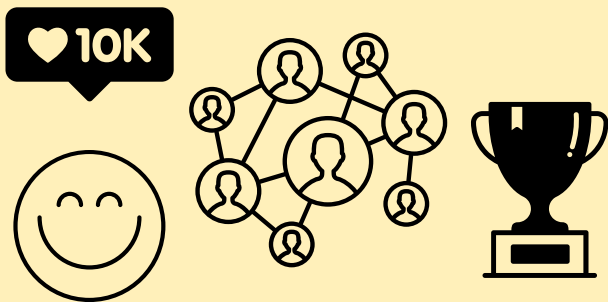
# Digilaitteiden nelikenttä

Jotta voit oikeasti hallita käyttöä, sinun täytyy **tunnistaa sekä hyödyt että haitat juuri sinulle.**



## Pelaamisen ja somen käyttöni...

### HYÖTYJÄ



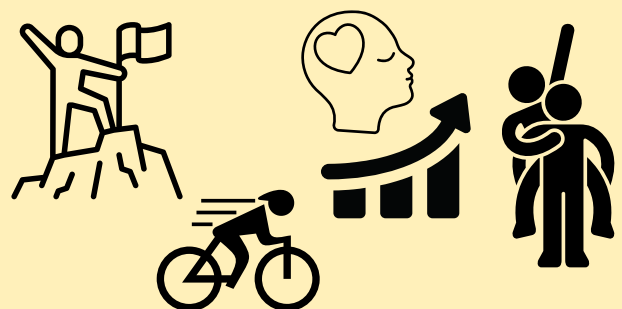
### HAITTOJA



### VÄHENTÄMISEN TAI LOPETTAMISEN HAITTOJA



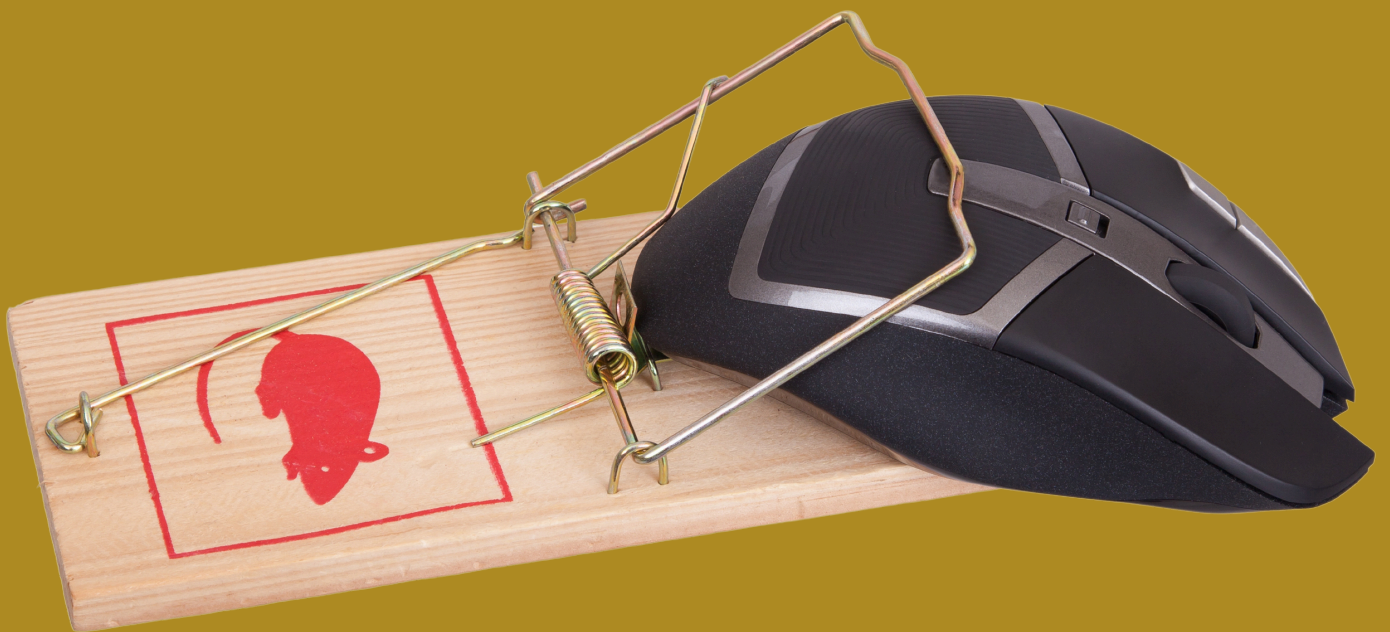
### VÄHENTÄMISEN TAI LOPETTAMISEN HYÖTYJÄ



**Kuvissa on vain esimerkkejä!  
Mieti hyödyt ja haitat omalla kohdallasi.**

**Miten saisit enemmän hyötyjä ja vähemmän haittoja?**

**PÄIVÄ 4**  
Houkutuksia





# Kuinka altis olet houkutuksille?

Kesälukio-  
seura



## DIGILEPO

SOSPED

**Törmäämme päivittäin tilanteisiin, joissa tartumme helposti laitteisiin.**

**Millaisissa tilanteissa näin käy sinulle?**

Kun et jaksaa keskittyä?

Kun ei huvita lähteä?

Heti, kun heräät?

Kun pääset vihdoon yksin?



**Näissä houkutuksen kohdissa tavat muodostuvat.**

**Ja juuri näihin kohtiin voit tarttua, kun yrität vähentää ruutuaikaasi!**



**Tee testi!**