

PÄIVÄ 5
Käytännön
vinkkejä



Kesälukio-
seura



DIGILEPO

SOSPED

Käytännön vinkkejä onnistumiseen



Hanki herätyskello ja puhelinparkki.
Älä nuku samassa huoneessa
puhelimesi kanssa.



Aloita uusi harrastus.
Innostava tekeminen
vähentää ruutuaikaa
automaattisesti.

"Kertasin kokeisiin,
kävin treeneissä ja
koiran kanssa lenkillä.
Nyt voin pelata tunnin."



Mustavalkotila pienentää houkutusta.



Seuraa ruutuaikaasi.
Hyödynnä sovelluksia!
Aseta itsellesi rajoja ja tavoitteita.

"Tää IG on
jotenkin ankeeta
ilman värejä."



Poista ilmoitukset ja hälytykset.



Muista merkit! Esim.

- kuminauha puhelimen ympärille
- muistilappu tietokoneen näytölle
- herätyskello soimaan, kun pitää lopettaa



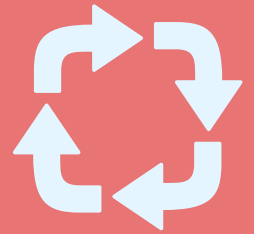
Kerro muille tavoitteestasi.
Et lipsu niin helposti, kun yrität pitää sanasi.

PÄIVÄ 5

Miten
muutan
tavan
?



Miten muutan tavan?



Tavan muuttaminen vaatii hyvin paljon toistoja!

Tiesitkö, että
onnistuminen ei riipu tahdonvoiman määrästä?

Tärkeintä on, MITEN yrität muutosta.
Pysyvä muutos tapahtuu **riittävän pienin askelin.**

Tarvitset:



1) merkin, joka muistuttaa
esim. kuminauha puhelimen ympärillä



2) suorituksen, joka on selkeästi rajattu
esim. ei somea 30 min heräämisen jälkeen



3) tylsyyden sietokykyä
avuksi esim. mietiskely tai hengitysharjoitus



4) suunnitelman epäonnistumisen varalta
Mieti etukäteen:
jätän tietokoneen kiinni,
VAIKKA koristreenit peruuntuu.

Huom: tutkimusten mukaan
**yksi epäonnistuminen
ei vielä vaikuta tulokseen,**
mutta kaksi voi jo palauttaa
lähtöruutuun.

Jos repsahdat, seuraavan
kerran on onnistuttava.



PÄIVÄ 5

Mitä
tarttui
mukaan
?



Apua!

SOSPED tarjoaa tukea
digipelaamisen ja sosiaalisen median
käytön hallintaan:

somerajaton.fi ja digipelirajaton.fi
[@somerajaton](https://twitter.com/somerajaton) ja [@digipelirajaton](https://twitter.com/digipelirajaton)

Mitä tarttui mukaan?



Digilaitteista luopuminen nykymaailmassa on lähes mahdotonta.

Siksi niiden käyttöä on "pakko" oppia hallitsemaan.

Avain on sen huomaaminen ja tiedostaminen

- miten ja milloin **käytät** laitteita ja
- miten ja milloin oikeasti **haluat** niitä käyttää

Olet jo pitkällä, jos...

...tiedät, miten ruutuajan vähentäminen onnistuu, sitten kun haluat itse muutosta.

...tunnistat, mikä koukuttaa ja miksi vietät aikaa ruudulla.

...mietit tarkemmin, mitä oikeasti haluat digilaitteilla vietetyltä ajalta.

...huomaat, milloin ruudulla viettämäsi aika on ajanhukkaa tai jopa aiheuttaa ongelmia.

Kohti tietoisempaa digiarkea!

