



Mikä on päivittäinen ruutuaikasi?

Ruutuaikani nyt (päivässä 15 min tarkkuudella):

Älypuhelimella:

 h min

Pelikoneilla (PC, konsoli), arvio:

 h min

Muilla ruuduilla (lappäri, TV), arvio:

 h min

Näin löydät ruutuaikasi puhelimelta

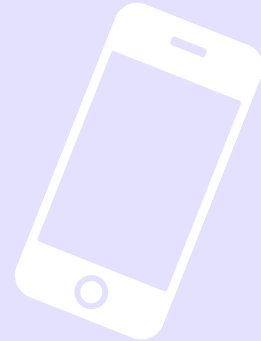
Mene ensin puhelimen asetuksiin.

Android-puhelimella valitse:

Digitaalinen hyvinvointi ja lapsilukko
(Digital Wellbeing and parental control)

iPhonessa valitse:

Ruutuaika (Screen Time)



Haluatko vähentää pelaamista/sometusta?

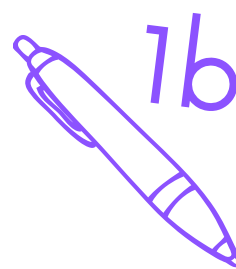
Mitä pienempi ja rajatumpi muutos, sitä helpommin onnistut.

Hyvä tavoite on S.M.A.R.T:

Specific (tarkka)
Measurable (mitattavissa)
Achievable (saavutettavissa)
Relevant (merkityksellinen)
Time-bound (aikaan sidottu)

kokeile esim.

puhelin laukussa lentokonetilassa
koko oppituntien välin
kahdesti päivässä
jotta vietän aikaa kaverien kanssa
yhden viikon ajan



Olenko riippuvainen?

Jos nämä väitteet ovat totta **paljon** tai **usein**, kannattaa tarkistaa, ettet ole lipsumassa kohti toiminnallista riippuvuutta.

Somen käyttö

Some vaikeuttaa usein keskittymistäni

☐

Some häiritsee opintojani

☐

Minua huomautellaan usein puhelimen käytöstä

☐

Pelkään jääväni jostain paitsi, jos en ole somessa

☐

Ärsyynnyn tai ahdistun, jos en pääse puhelimelle

☐

Pelaaminen

Välttelen pahaa mieltä tai yksinäisyyttä pelaamalla

☐

Pelaaminen häiritsee opintojani

☐

Pelaamiseni aiheuttaa usein riitoja kotona

☐

Kun aloitan pelaamisen, minun on vaikea lopettaa

☐

Pelaaminen on kiinnostavinta, mitä tiedän

☐

Toiminnallisesta riippuvuudesta monille tuttu esimerkki on **rahapeliriippuvuus**, joka on diagnosoitava riippuvuus.

Digipeliriippuvuus on jo saamassa oman tautiluokituksen. **Someriippuvuus** on tunnistettu ongelma, mutta ei vielä hetkeen saamassa tautiluokitusta.