

# DIGIFIT

## Treenipäiväkirja

DIGIFIT-treenipäiväkirjan avulla voit seurata

- treenien etenemistä ja tehdä muistiinpanoja
- pohtia minkälaisia vaikutuksia mediankäytöllä on omaan arkeesi ja hyvinvointiisi.
- arvioida treenien onnistumista ja omaa fiilistä

NIMI:



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



Tää ei oo kuuri,

tää on treeni!

LAPSET ENSIN

DIGIFIT-treenipäiväkirjaan voit kirjoittaa ja piirrellä omia tunteita ja ajatuksia treenien edetessä.

Älä pelästy, vaikka jotkut treeniharjoitukset voivat tuntua alkuun epämukavilta. Kaikki ei välttämättä heti ensimmäisellä kerralla onnistu. Tärkeintä on yrittää! Samalla tulee mietittyä miten mediankäyttö vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

Kirjaa ylös mitä odotat DIGIFIT-treeneiltä, mitkä fiilikset ennen treenien alkamista?

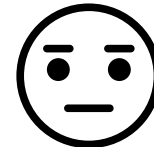
Voit arvioida omien treenien etenemistä ja omia fiiliksiä värittämällä omia ajatuksia vastaavia hymiöitä.



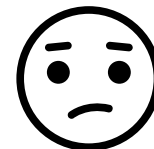
Superhyväfiilis, tässä onnistuin!



Tää oli kiva, meni ihan mukavasti!



No ihan ok, mutta tätä täytyy vielä treenata lisää!

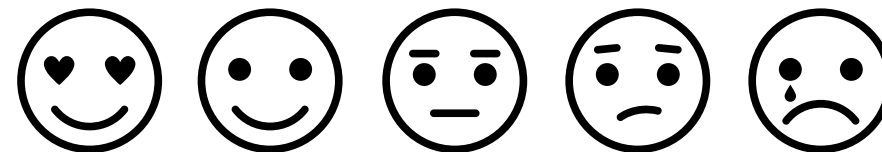


Tämä tuntui vähän hankalalta, mutta yritin parhaani!



SOS, ei mennyt ihan putkeen, yritetään uudestaan!

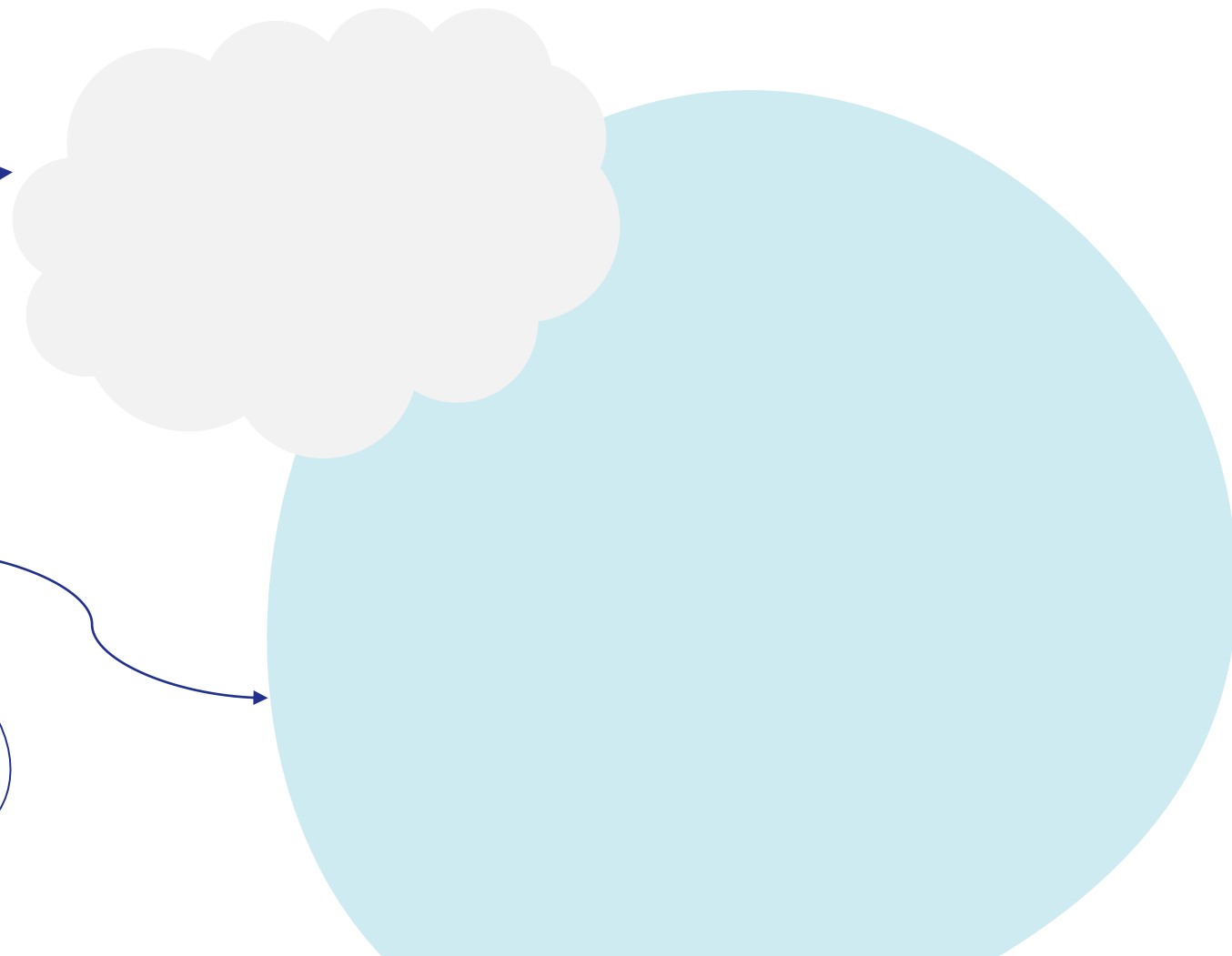
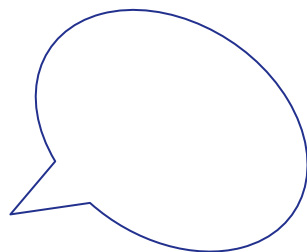
# 1. Digi-detox



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.

Toteuta yhden vuorokauden täydellinen (tai mahdollisimman täydellinen) puhelin, tietokone ja tabletti-detox: eli vastaa vain tärkeimpiin viesteihin ja puheluihin, muuten älä koske laitteisiisi. Toteuta esim. perjantai illasta lauantai-iltaan.

- Mitä tapahtui?
- Miltä se tuntui?
- Oliko jossain tilanteessa erityisen vaikeaa tai helppoa?
- Jäitkö paitsi jostain, mitä olisit halunnut nähdä tai olla mukana?



## 2. Some-detox

Mikä on suosikkisome-kanavasi? Missä sosiaalisen median kanavassa vietät eniten aikaa? Kokeile sulkea tämä sosiaalisen median kanava (Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat, Pinterest...) kahdeksi vuorokodeksi, esimerkiksi perjantai-illasta sunnuntai iltaan.

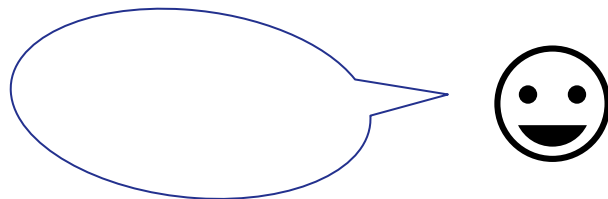
- Mitä tapahtui?
- Miltä se tuntui?
- Oliko jossain tilanteessa erityisen vaikeaa tai helppoa?
- Jäitkö paitsi jostain, mitä olisit halunnut nähdä?
- Huomasitko jotain muutosta omassa voinnissasi tai siinä, mihin keskityit?



# 3.- 4. Siivouspäivä!

Kyllä, omalle puhelimelle, digilaitteille ja sosiaalisille medioillekin voi pitää siivouspäivän. Siivoa ilmoitusten lisäksi puhelimesta turhat valokuvat, viestit ja tiedot. Poista myös sellaiset uutiskirjeet, joita et halua.

- Minkälaisissa tilanteissa huomasit, että turhien ilmoitusten ja uutiskirjeiden poistamisesta on ollut hyötyä? Miksi?
- Arvioi kuinka monta viestiä (myös somessa tulevat viestit) saat keskimäärin tunnissa puhelimeesi.
- Miten viestien määrään voisi vaikuttaa?
- Onko viesteihin pakko vastata aina välittömästi? Mitä tapahtuu, jos viestiin ei vastaa heti? Pohdi millaisissa tilanteissa on viestien vastaamisen parempi antaa odottaa?



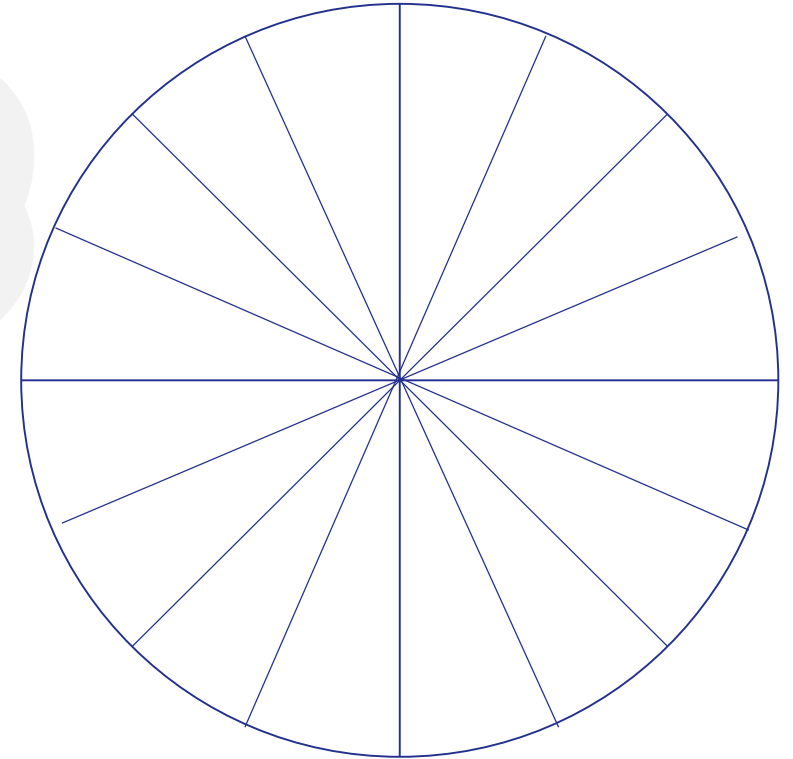
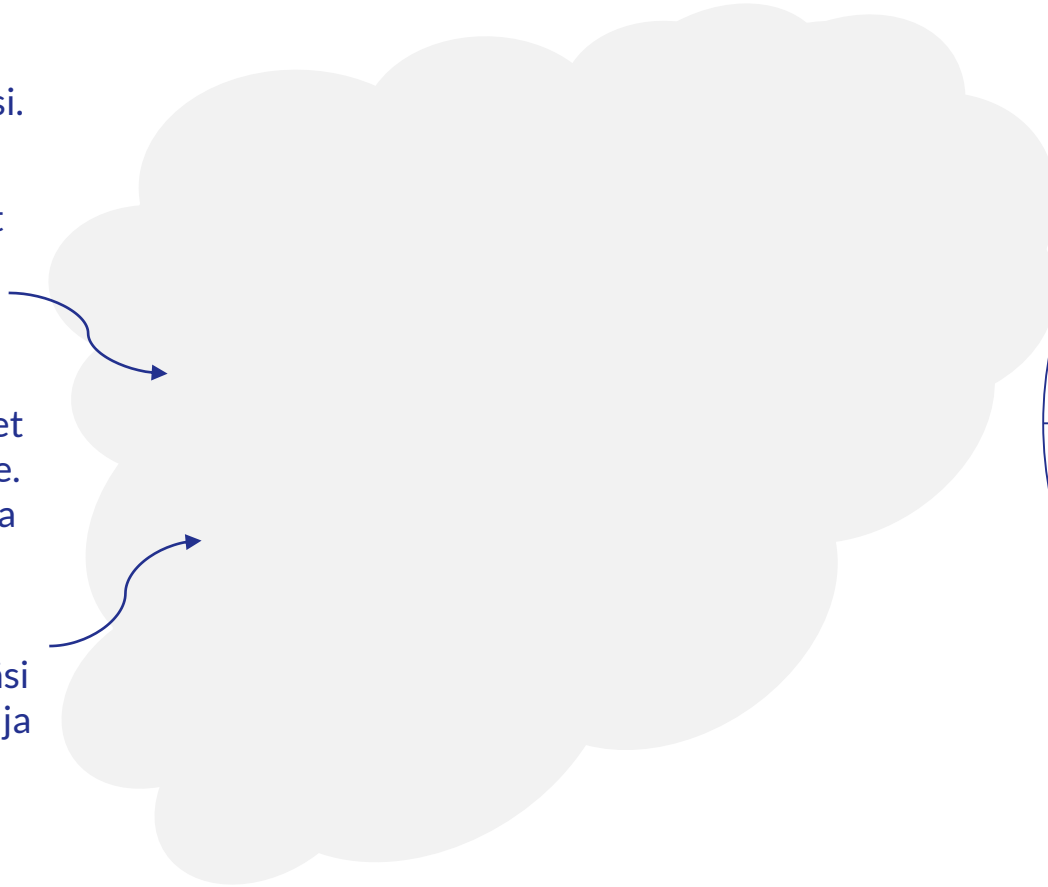
Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.

Pssst... Hyödyllinen uutiskirjevinkkaus! Tilaa MLL:n mediakasvatuksen uutiskirje sähköpostiisi: [mll.fi/ruutujenlumo](mailto:mll.fi/ruutujenlumo)

# 5. Media osana tasapainoista arkea

Olet ladannut mediankäyttöäsi mittaavan sovelluksen puhelimeesi. Tarkastele kulunutta viikkoa:

- Oliko mediankäyttöön mennyt sen verran aikaa kun luulit?
- Väritä eri väreillä viereiseen ympyrään minkä verran vuorokaudessa nuket, syöt, olet töissä, harrastuksissa, liikut jne. Väritä myös minkä verran aikaa meni medioiden äärellä.
- Miltä vuorokautesi näyttää? Onko mediankäyttösi mielestäsi tasapainossa muun tekemisen ja arjen kanssa?



# 6.-7. Uni on tärkeää!

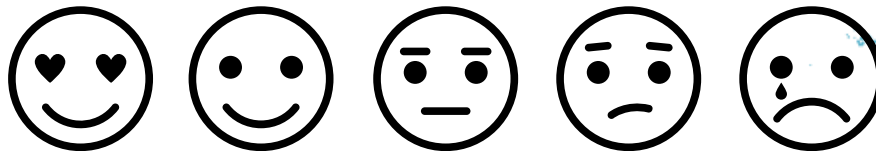
Unella on merkittäviä vaikutuksia jaksamiseen, palautumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Myös oppimisen kannalta riittävä uni on ensisijaisen tärkeää.

Pohdi ja kirjoita ajatuksesi ylös

- Minkälaisia seurauksia voi liian vähäisellä nukkumisella olla? Mihin kaikkeen se voi vaikuttaa?
- Mistä tiedät, että saat unta riittävästi?
- Miten nukkumiseesi vaikuttaa, jos puhelin on samassa huoneessa missä nukut? Vaikuttiko uneesi jollain tavalla jos puhelin oli eri huoneessa nukkuessasi?
- Mikä voisi auttaa jos illalla ei meinaa saada unta tai on levoton olo?



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



# 8. Tylsyyttä ja 9. digikeskeytyksiä

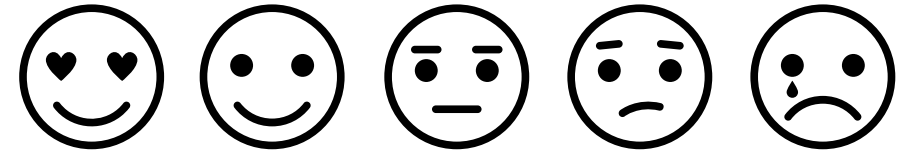
- Tarkkaile kuinka monta kertaa päivässä keskeytät tekemisesi katsoaksesi kännykkää.
- Minkälaisia tilanteita nämä olivat? Pohdi myös, mitä kännykässäsi tapahtui. Saitko viesti-ilmoituksen vai katsoitko sitä muuten vaan? Oliko katsominen ja keskeytys tarpeellinen? Aiheutuiko siitä jossain tilanteessa harmia tai ikäviä seurauksia?
- Vaikuttaako puhelimen vilkuilu sosiaalisiin tilanteisiin? Minkälaisia nämä tilanteet olivat?
- Välillä on vaikeaa kestää tylsyyttä. Milloin viimeksi olit tekemättä yhtään mitään? Kokeile miltä se tuntuu! Kuvaile minkälainen tilanne se oli.



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



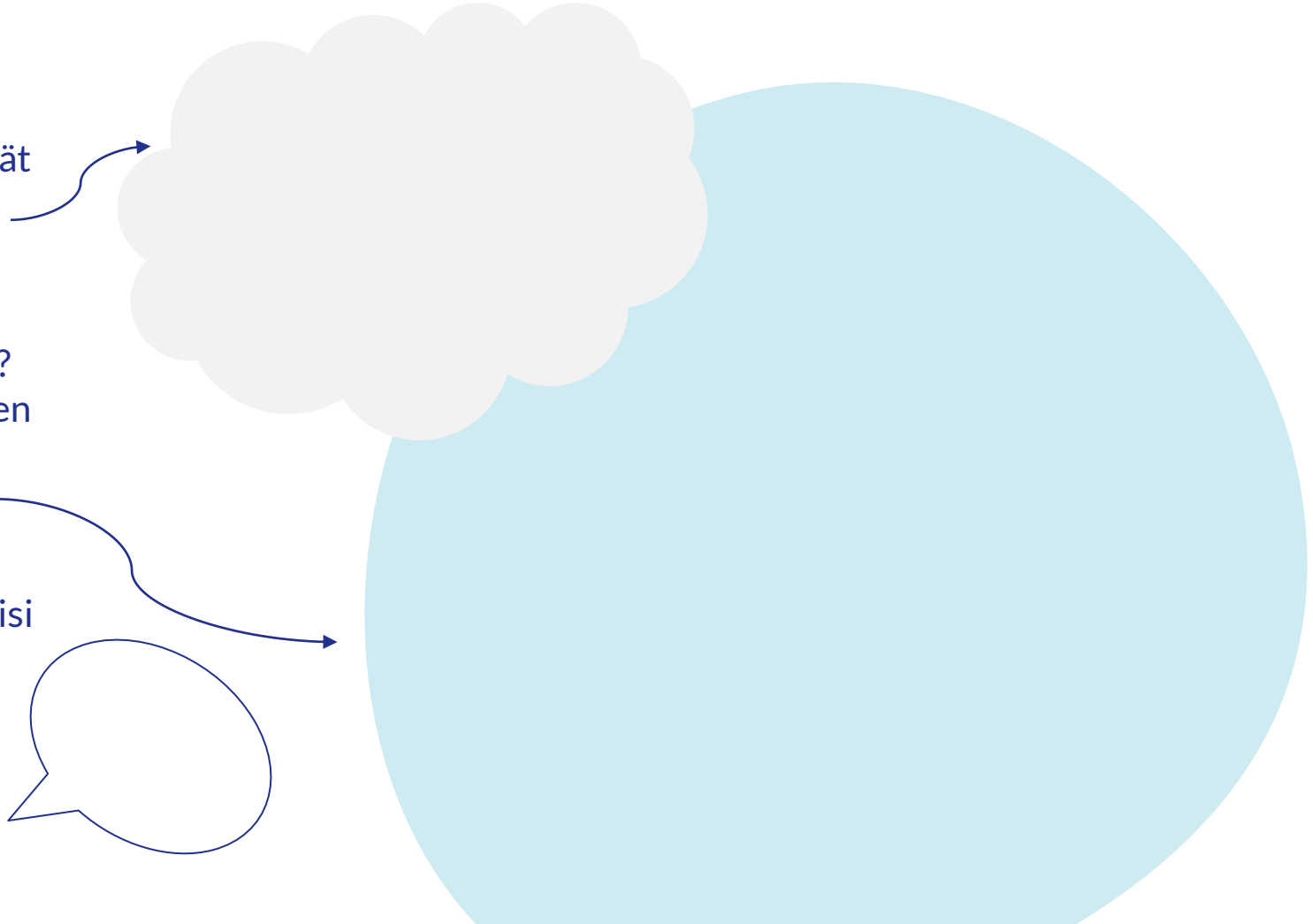
# 10. Vaihtokauppa



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.

Mitä jos tällä kertaa vaihtaisitkin Netflixin tai jossain muussa kuvaohjelmalvelussa katsomasi sarjan yhden jakson vaikkapa liikuntaan tai ulkoiluun?

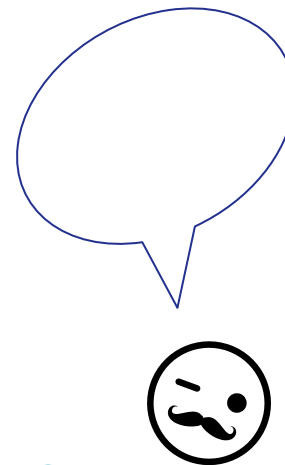
- Mitä sarjoja, elokuvia tai ohjelmia tykkäät katsoa kuvaohjelmalveluista?
- Minkä sarjan, elokuvan tai jakson vaihdoit liikuntaan ja mitä liikuntaa harrastit? Oliko päätöksenteko helppoa? Entä lähteminen? Miltä tuntui liikkumisen jälkeen?
- Pohdi miksi kuvaohjelmalvelut koukuttavat ja miksi niiden äärelle voi jumiutua pitkäksi aikaa. Mitä tälle voisi tehdä?



# 11. Kun digistressi tykyttää

Pohdi, minkälaisista asioista juuri sinulle muodostuu digistressiä.

- Mitä näille asioille voisi tehdä?
- Tee joku muutos digistressiä aiheuttavaan asiaan. Kirjoita muistiin, miten huomasit muutoksen vaikuttavan.



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



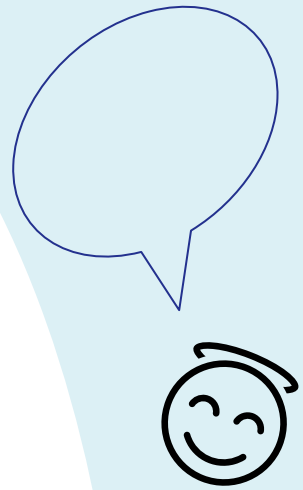
# 11. Digiherkkupäivä

Pidä digipäivä (niin kuin karkkipäivä). Katso somea ja someta tai vietä aikaa itseäsi kiinnostavien medioiden äärellä niin paljon kuin sielu sietää. Vastapainoksi seuraavana päivänä pidä some ja muut mediat kiinni kokonaan.

- Kirjaa ylös, mitä asioita teit kumpanakin päivänä ja miltä se tuntui?
- Mitä osia haluaisit molemmista päivistä elämäsi?
- Yllättikö jokin harjoitusta tehdessäsi?



Arvioi lopuksi miten mielestäsi onnistuit treeniharjoituksessa värittämällä mieleisesi hymiö.



Omaa hyvinvointia edistävä ja kohtuullinen mediankäyttö ja monipuolinen arki vaatii välillä pysähtymistä ja ponnistelua. Omaa hyvinvointia tukevat riittävä lepo ja laadukas uni, säännöllinen liikunta ja ruokailu, mielekkäät harrastukset ja kasvokkaiset kohtaamiset läheisten ja kavereiden kanssa. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on myös se, miten mediaa käytetään ja millaisia asioita sen parissa tehdään. Aikuinen on mediankäytöllään myös lapselle ja nuorelle tärkeä esimerkki. On hyvä pysähtyä välillä miettimään miten mediankäyttö vaikuttaa omaan hyvinvointiin, mielialoihin ja läheisimpiin ihmissuhteisiin.

Kirjaa ylös mitä opit DIGIFIT-treeneiltä, mitkä fiilikset ovat nyt, kun treenit ovat ohi?

Kokonaisarvosana omille DIGIFIT--treeneille

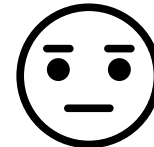
Loppufiilis



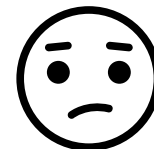
Superhyväfiilis, tässä onnistuin!



Tää oli kiva, meni ihan mukavasti!



No ihan ok, mutta tätä täytyy vielä treenata lisää!



Tämä tuntui vähän hankalalta, mutta yritin parhaani!



SOS, ei mennyt ihan putkeen, yritetään uudestaan!



Hyvin tsempattu!

Superia!

Mahtisuoritus!

Huikee fiilis!!

Hiphei, olet suorittanut  
**DIGIFIT**-treeniohjelman onnistuneesti läpi!  
Toivottavasti sait hyviä oivalluksia ja vinkkejä miten vähentää  
digitaalista kuormitusta ja  
joskus tykyttelevää teknostressiä.



# MLL vanhemmille

- **Lue lisää mediankäytön vaikutuksesta hyvinvointiin:**  
[www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/](http://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/)
- **Nuorille:** [www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/](http://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/digihyvinvointi/)
- **Vanhempainpuhelimessa voit puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. Maksuton vanhempainpuhelin: [0800 92277](tel:080092277).**
- Puheluusi vastataan
  - maanantaisin klo 10–13 ja 17–20
  - tiistaisin klo 10–13 ja 17–20
  - keskiviikkoisin klo 10–13
  - torstaisin klo 14–20
- **Tilaa mediakasvatuksen uutiskirje ja saat kuukausittain sähköpostiisi ajankohtaisia vinkkejä mediakasvatukseen:**  
[www.mll.fi/ruutujelumo](http://www.mll.fi/ruutujelumo)

