

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. Voit värittää ja kuvittaa molemmat puolet.

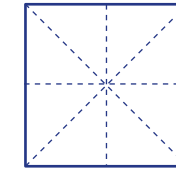
 <p><b>Minkälaisista viesteistä voit tulla kurja mieltä? Entä hyvä?</b></p>	<p><b>Tylsyyden sietäminen</b></p> <p><b>Miksi joskus voit tuntua vaikealta olla pois puhelimesta?</b></p>	<p><b>Minkälaisista viesteistä voit tulla kurja mieltä? Entä hyvä?</b></p>	<p><b>Montako kertaa katsot puhelinnta päivässä?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

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

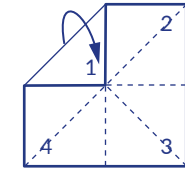
Leikkaa ja taittele DIGIFIT-kirppu ohjeen mukaan. Voit kuvittaa ja värittää kirpun.

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

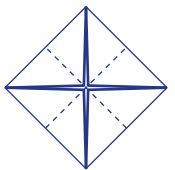
Voit tehdä myös omia DIGIFIT-kirppuja ja keksiä siihen itse mediankäyttöön liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä.



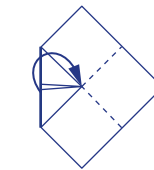
Leikkaa neliö arkista yhtenäistä viivaa pitkin.



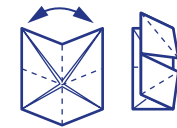
Taita kulmat 1–4 keskelle.



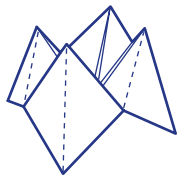
Käännä arki ympäri tämä puoli pöytää vasten.



Taita kulmat keskelle.



Tee keskelle taitokset pysty- ja vaakasuuntaan.



Pujota sormet "taskuihin" ja aloita pelaaminen.