

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



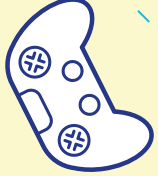

➔ [mll.fi/mediakasvatus](https://mll.fi/mediakasvatus)

Tilaa uutiskirje

➔ [mll.fi/ruutujenlumo](https://mll.fi/ruutujenlumo)

Leikkaa saksilla linjaa pitkin. Katkoviivat auttavat taitosten tekemisessä.



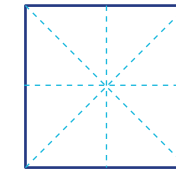
|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Tylsyyden<br/>sietäminen</b></p> <p>Miksi joskus voi<br/>tuntua vaikealta<br/>olla pois<br/>puhelimelta?</p>   | <p>Minkälaisista<br/>viesteistä voi<br/>tulla kurja<br/>mieli? Entä<br/>hyvä?</p>  | <p>Montako<br/>kertaa katsot<br/>puhelin<br/>päivässä?</p>      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

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

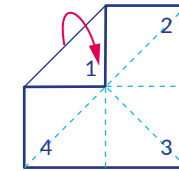
Leikkaa ja taittele DIGIFIT-kirppu ohjeen mukaan.

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

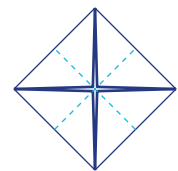
Voit tehdä myös omia DIGIFIT-kirppuja ja keksiä siihen itse mediankäyttöön liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä.



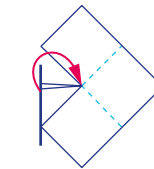
Leikkaa neliö arkista yhtenäistä viivaa pitkin.



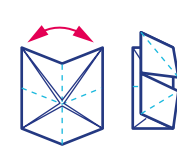
Taita kulmat 1–4 keskelle.



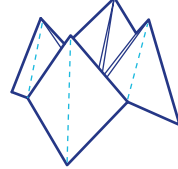
Käännä arkki ympäri tämä puoli pöytää vasten.



Taita kulmat keskelle.



Tee keskelle taitokset pysty- ja vaakasuuntaan.



Pujota sormet "taskuihin" ja aloita pelaaminen.