



Peukkureagointi hyvinvointiväittämiin

Tässä tehtävässä herätellään osallistujat miettimään omaa mediankäyttöä ja hyvinvointia digiajassa. Harjoituksen vetäjä lukee väittämät ääneen ja osallistujat miettivät pitääkö väite heidän kohdallaan paikkansa. Jos pitää, näytetään peukkua ylös, jos ei, näytetään peukkua alas. (Voi käyttää omia peukkuja, tai liitteenä olevia kortteja.) Kysymyksistä voidaan myös käydä keskustelua, esim. mistä huomaa, jos ei ole nukkunut tarpeeksi, miksi on tärkeää syödä säännöllisesti, miksi on hyvä pitää taukoja puhelimesta, vaikuttaako puhelimen käyttö illalla nukkumiseen jne.

Väittämät:

1. Nukuin viime yönä tarpeeksi.
2. Syön säännöllisesti.
3. Pidän puhelimella yhteyttä kavereihin.
4. Käyn joka päivä ulkona.
5. Teen vapaa-ajallani jotain mukavaa.
6. Minulla on joskus stressiä.
7. Pidän joskus taukoja ilman puhelinta.
8. Käytän puhelinta sängyssä ennen nukkumaanmenoa.
9. Käytän puhelinta liikenteessä, eli kun kävelen, pyöräilen tai ajan autolla.
10. Käytän puhelinta liikaa.

