

## **Vinkkejä digilaitteiden käytön vähentämiseen**

### **Tee muutoksia puhelimesi asetuksiin:**

- sammuta sovellusten ilmoitustoiminnot
- vaihda näyttö mustavalkoiseksi
- poista häiritsevät ja tehokkuutta haittaavat sovellukset
- aseta sovellustenkäyttö- ja ruutuajarajoituksia
- siivoa sosiaalisen median tilisi (estä, vaienna, lopeta seuraaminen, tai poista)
- vaihda puhelin ei-älypuhelimeen (etenkin lapsille toteuttamiskelpoinen)

### **Katkaise huonot tavat:**

- yritä olla katsomatta puhelintasi vähintään ensimmäisen 30min aikana heräämisestä
- laita puhelin pois ruokailun ja keskusteluiden ajaksi
- rajoita käyttösi yhteen ruutuun kerralla, esim. katso TV:tä TAI puhelinta
- tee makuuhuoneestasi teknologiavapaa tila (osta itsellesi herätyskello)
- sammuta puhelimesi joka ilta ja jätä se eri huoneeseen

### **Aloita hyvät tavat:**

- löydä uudelleen paperiset kirjat ja sanoma-/aikakauslehdet
- vaienna puhelin, kun sinun tarvitsee keskittyä
- lisää aikatauluusi ruutuvapaita taukoja (lähde kävelylle, tee punnerruksia, meditoi, jne.)
- älä syö lounastasi työpöydän ääressä, jätä puhelin pois lounastauoksi
- 20-20-20 -sääntö (20 minuutin ruutuajan jälkeen katso 20 metrin päähän 20 sekunnin ajan)
- varaa ruutuvapaita ajanjaksoja päivääsi esim. töiden jälkeen, ennen nukkumaanmenoa, jne.)
- järjestä ruutuvapaata tekemistä kuten liikuntaa, retkeilyä, joukkueurheilua, jne.