

# Tiesitkö että...

POHJOIS-SAVON HYTE

## Tiesitkö että...Digihyvinvoivan ihmisen media-arki on tasapainossa.

Ihmisten arkeen kuuluvat tänä päivänä monenlaiset digitaaliset laitteet, kuten älypuhelimet ja tietokoneet sekä niiden kautta avautuvat sivustot, sovellukset ja palvelut. Tämä kaikki helpottaa arkea monellakin tapaa, mutta meiltä vaaditaan myös kykyä itse rajoittaa ja hallita sen käyttöä, sekä huolehtia omasta digihyvinvoinnistamme. Erityisesti lasten ja nuorten laitteiden käytöstä on paljon huolipuhetta, mutta myös aikuiset tarvitsevat parempaa ohjeistusta digilaitteiden käytölleen.

**Liikunta, riittävä uni ja kasvokkaiset vuorovaikutustilanteet ovat jokaisen hyvinvoinnin kulmakiviä, myös aivojen terveyden näkökulmasta.** Aivot eivät jaksakaan aina toimia tehokkaasti, joka voi ilmetä mm. tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikentymisenä. Erityisesti riittämätön unen määrä vaikuttaa seuraavan päivän vireystilaan. Unen tärkeimpiä tehtäviä onkin palauttaa aivoja päivän rasituksesta ja pidempään jatkunut univaje voi altistaa mm. mielenterveysongelmille ja 2-tyyppin diabetekselle.

**Digihyvinvoiva ihminen** osaa käyttää laitteita ja palveluita hyvinvointiaan tukevalla tavalla, sekä ehkäistä niiden aiheuttamia haittavaikutuksia. Usein työssänsäkään ei pysty välttelemään digitaalisuutta ja digitaalisia työvälineitä, joten oman työn priorisoiminen ja tauottaminen on entistä tärkeämpää. Parhaimmillaan digitaaliset laitteet voivat vahvistaa tärkeitä ihmissuhteita ja tuoda merkityksellistä sisältöä elämään, mutta pahimmillaan informaatio- ja ärsyketulva voi johtaa uupumiseen. Yhtä oikeaa reseptiä annosteluun ei ole, vaan jokaisen on tärkeä tarkkailla omaa jaksamistaan.

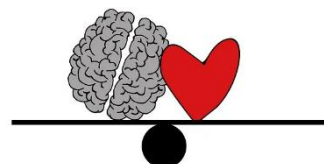
**Opas tasapainoiseen digiarkeen:** <https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>

Kivatkin asiat voivat uuvuttaa aivoja, mutta ennen kaikkea **aktiivisen tekemisen ja tekemättömyyden välille on löydettävä tasapaino.** Taukoja arjen toimien lomassa tai työpaikalla ei kannata täyttää aivoja aktivoivalla tekemisellä. Joskus lepo on vaikeaa ja aivot eivät suostu rauhoittumaan, mutta harjoitus tekee mestarin!

**Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mielesi terveyteen. Se ei rauhoita ainoastaan aivojasi, vaan koko kehoasi. Voit herättää sen jo yhdellä tietynlaisella uloshengityksellä.**

**Kokeile itse:** <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tarkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mielesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>

**Muista, että aivosi tarvitsevat riittävästi lepoa ja ne suorastaan janoavat tylsyyttä!**



Lähteet:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

[https://demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2020/05/demos\\_digihyvinvoinnin\\_tiekartta.pdf](https://demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2020/05/demos_digihyvinvoinnin_tiekartta.pdf)

<https://vm.fi/documents/10623/42907079/Digihyvinvointi+29.10.2020+Rotkirch.pdf/fc368b24-fbb5-92e8-bddb-b578218ecf02/Digihyvinvointi+29.10.2020+Rotkirch.pdf?t=1603974471646>

<https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>

<https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/digihyvinvointi-on-osa-kokonaisvaltaista-hyvinvointia/>

<https://pelituki.fi/>