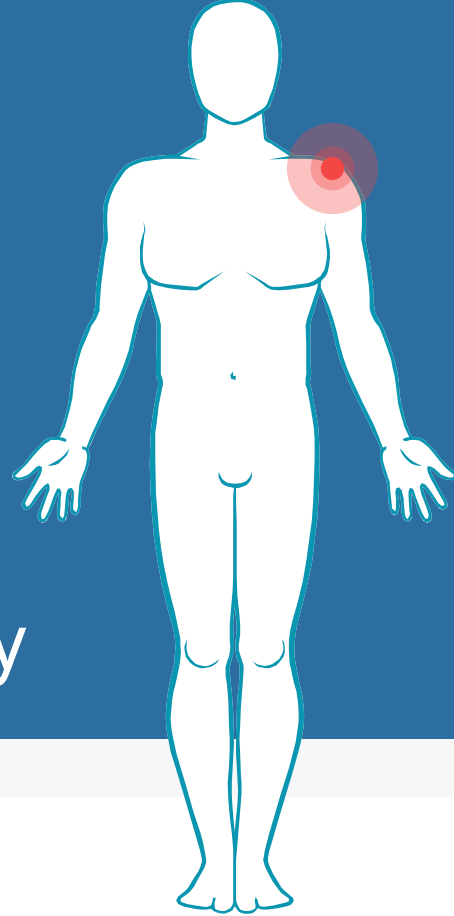


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Nuorten ja aikuisten
teknologiariippuvuuden ehkäisy



Miten teknologiariippuvuus määritellään?

- Teknologiariippuvuus on teknologian pakkomielteistä käyttämistä. Teknologiariippuvaiset tuntevat haluavansa olla jatkuvasti verkossa ja tarkistavat puhelintansa parin minuutin välein. He ovat näytön ääressä suurimman osan ajasta, eläen enemmän digimaailmassa kuin todellisuudessa.



Teknologian mahdollisuudet

- Paradoksaalisesti tekniikka, jolla on potentiaalia avata maailma ja saada meidän tutustumaan muihin kulttuureihin, ja tarjoten mitä erilaisempaa informaatiota, erottaa meidät usein todellisesta maailmasta ja ympärillämme olevista ihmisistä.



Mikä saa teknologian aiheuttamaan riippuvuutta?

- Mikä saa teknologian aiheuttamaan riippuvuutta?
 - Se on hyvä stressin lievittäjä
 - Se antaa tunteen välittömästä palkinnosta
 - Vähentää tylsyyden ja yksinäisyyden tunteita



Positiivisia tapoja käyttää teknologiaa

- Tapoja käyttää tekniikkaa positiivisella tavalla
 - Seurustelu
 - Luominen
 - Oppiminen
 - Työskenteleminen
 - Vapaa-ajalla



Teknologiariippuvuuden oireet

- Jatkuva puhelimen tarkistelu
- Jatkuvat tilapäivitykset sosiaalisessa mediassa
- Jatkuva profiilikuvan vaihtaminen
- Riippuvuus toisten hyväksynnästä („tykkäyksistä”)
- Mielenkiinnottomuus muuhun tekemiseen
- Avuttomuuden tunne ilman puhelinta, muuta laitetta tai internetiä



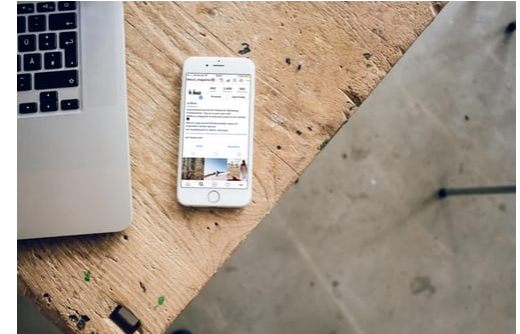
Kuinka ehkäistä teknologiariippuvuutta

- Vältä tylsistymistä – jos päiväsi ovat aktiivisia ja tuottavia, sinulla ei ole aikaa tarkistaa puhelintasi jatkuvasti
- Vältä ottamasta puhelinta tai tablettia sänkyyn
- Sammuta kaikki laitteesi ajoittain, hengitä ja nauti hetkestä



Kuinka ehkäistä teknologiariippuvuutta

- Rajoita käyttämäsi päivittäistä aikaa sosiaalisessa mediassa, pelien pelaamisessa jne (esim. enintään 2 tuntia päivässä)
- Laita ilmoitukset pois päältä





USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095