



Harjoitus: Koukuttavat älylaitteet

Tavoite

Pohdit ja säätelit omaa älylaitteiden käyttöäsi.

Ohje

Pohdi harjoituksen kysymyksiä.

Milloin haluat olla tavoitettavissa?

Milloin todella tarvitset tiedon uudesta viestistä?

Kuinka usein puhelin haittaa muuta tekemistäsi tai aiheuttaa sinulle ärtymystä tai apeutta?



Mistä tiedän, mikä on liikaa?

Valitse itseesi sopivat kohdat

- Keskeyttääkö tai lykkääkö puhelimeen tarttumisen jatkuvasti muiden, tärkeidenkin asioiden tekemistä?
- Tuleeko päämäärättömästä selailusta hermostunut tai muuten kurja olo?
- Onko ilman puhelinta vaikea olla?
- Oletko joskus niin uppoutunut laitteen maailmaan, että muut ovat kokeneet sen loukkaavaksi?
- Oletko joutunut vaaratilanteisiin esimerkiksi liikenteessä, kun puhelin on vienyt liikaa huomiotasi?

Mitä useampaan kohtaan vastasit kyllä, sitä parempi olisi opetella etäisyyden ottamista laitteisiin.