

Nuori - Tiedätkö miten sosiaalinen media voi vaikuttaa sinuun?

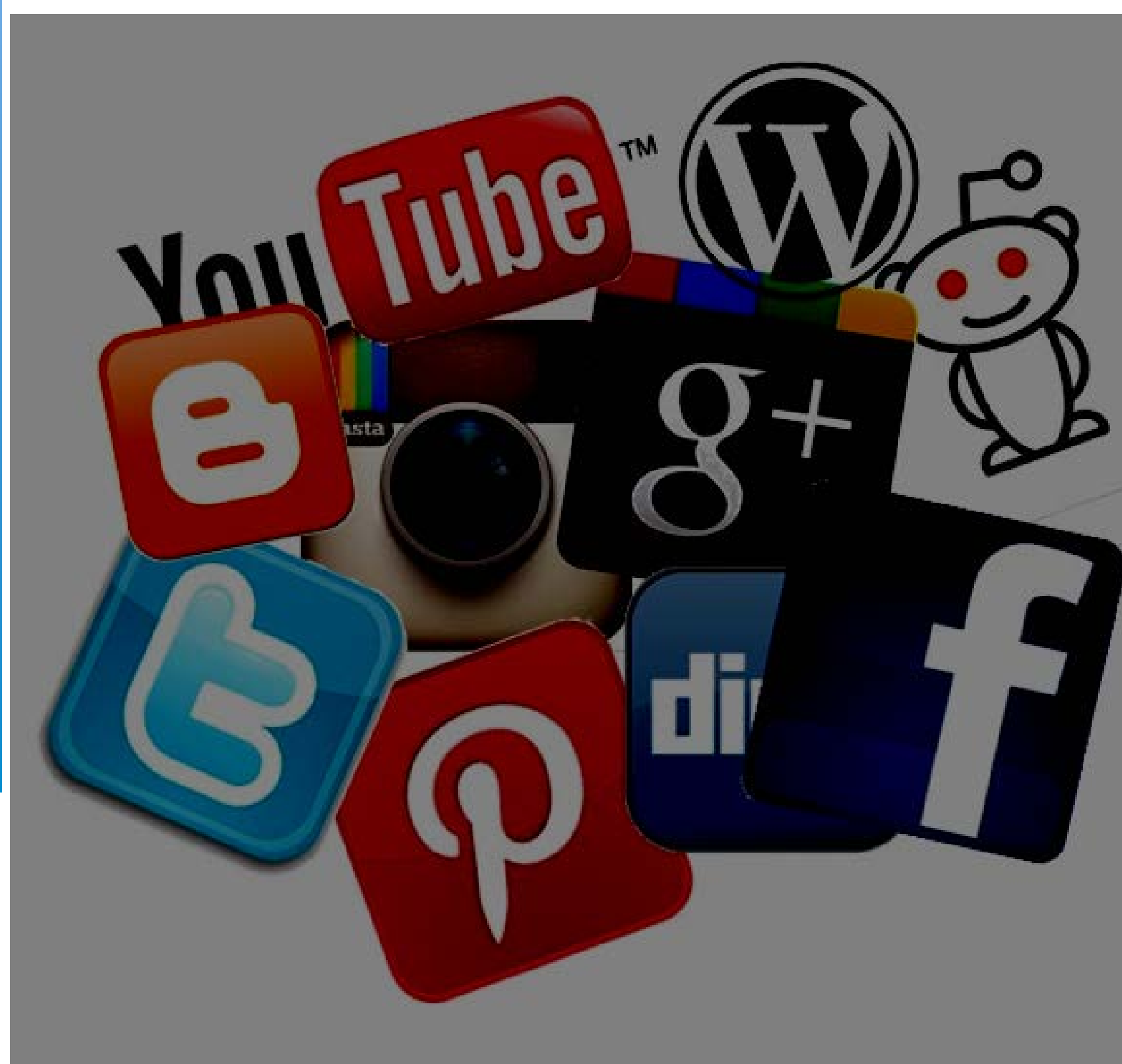
Runsas ruutuaika (yli 2h/vrk) lisää ylipainon ja lihavuuden riskiä, sekä vähentää aikaa liikunnalta ja muilta harrastuksilta.

→ Kiinnitä siis huomiota ruudun äärellä vietettyyn aikaan.

Sosiaalisen median käyttö juuri ennen nukkumaanmenoa voi lyhentää uniasi ja nukahtaminen kestää pidempään.

→ Älä siis käytä puhelintasi yms. viimeisen hereilläolotunnin aikana.

Korkea ruutuajankäyttö altistaa niska-hartiakivuille, alaselkäkivuille, päänsäryille ja silmien väsymiselle.



Sosiaalisen median käytöllä on useita hyötyjä. → Se tukee oppimista, kehittää lukutaitoa ja vuorovaikutusta sekä luo uusia yhteyksiä ja harrastuksia.

Kiinnitä huomiota siihen mitä mediasta seuraat.

→ Kivalta ja raat sisällöt voivat aiheuttaa esim. ahdistusta.

Tarkkaile kriittisesti mediassa esiintyviä kuvia sekä henkilöitä. Kuvat ovat usein epärealistisia ja muokattuja ja niiden vertaaminen itseensä voi aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehonkuvaa kohtaan sekä alemmuuden tunnetta.

Nuori! Ruutuaikaa käyttäessäsi kiinnitä huomiota sen määrään ja laatuun.