

Digitasapaino nuoren urheilijan arjessa

Vinkkejä mediankäytön hallintaan, jotta älypuhelimien käyttö ja digipelaaminen pysyvät nuoren urheilijan arjessa tasapainossa muiden päivittäisten toimintojen kanssa.



DIGI-PELAAMINEN

- Digipelaaminen on hyvä harrastus. Pelatessa on tärkeää kiinnittää huomiota näihin asioihin:
- Tauota pelaamista säännöllisellä jaloittelulla.
 - Harjoittele hyvä peliergonomia, jotta vältät huonosta asennosta johtuvat tuki- ja liikuntaelinvaivat.
 - Digipelien ikärajamerkinnot kertovat haitallisista sisällöistä, ja niiden noudattaminen edistää turvallista pelikokemusta.

LIIKUNTA JA ULKOILU

Aktiivinen arki ja kavereiden suhteet ovat tärkeitä palasia nuoren urheilijan elämässä. Vaikka netin välityksellä on helppoa olla yhteydessä, on kavereiden kanssa hyvä viettää vapaa-aikaa myös kasvokkain.

Ruokailu perheenjäsenten tai joukkuekavereiden kanssa on hyvä hetki vaihtaa kuulumiset. Annetaan silloin aikaa luonnolliselle vuorovaikutukselle.

Joukkueen säännöissä voidaan sopia, että pukukoppiin tultaessa laitetaan puhelimet laukkuun ja aloitetaan keskittyminen treeneihin.

KAVERIT

RUOKAILU

TREENIT

TREENIMATKA

ILTARAUHA

YÖUNET

Iltaisin on hyvä lopettaa puhelimen käyttö ja pelaaminen tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta taataan säännöllinen unirytmii ja riittävän pitkät sekä laadukkaat yöunet.

KOULUMATKA

Koulu- ja treenimatkoilla on tärkeä keskittyä seuraamaan liikennettä ja jättää puhelimen käyttö sopivampaan hetkeen.

VÄLITUNNIT

Digivapaa välitunti liikunta on hyvä tapa virkistää mieltä oppituntien välissä.