

MOTIVAATION KEINOT JA HYVINVOINTISOVELLUKSET

**Yläkoulun
kalenterin kohta 62**





Motivaation keinot

- Motivaatio on liikkeelle laittava voima. Se saa sinut toimimaan jotain päämäärää tai tavoitetta kohti.
- Motivaatio voi olla sellainen, joka saa lukemaan kokeisiin tai lähtemään ulos kävelylle, vaikka väsyttäisi tai olisi huono keli.

Mikä saa tai saisi sinut lähtemään ulos lenkille?

Motivaation keinot

- Motivaationa esimerkiksi omasta kunnosta huolehtimiseen voi olla esimerkiksi:
 - Halu: "Haluan jaksaa tehdä leuanvedon ennen kevätjuhlaa. "
 - Tarve: "Minun on tehtävä lihaskuntoharjoitteita, jotta selviän arjesta kotona."
 - Toive: "Toivon voivani osallistua ensi kesänä futisleirille."
 - Kannustin/palkinto: "Somessa on tällainen haaste, jossa joka päivä tehdään joku treenihaaste." "Saan paljon seuraajia, kun teen tämän. "
 - Taustalla oleva arvo: "Minulle on tärkeää, että pysyn terveenä ja jaksan tehdä asioita."
- Osa asioista on meille tärkeämpiä kuin toiset.
- Oma kiinnostus on suuri motivaation voima.
 - Myös vanhemmat, ystävät, media ja yhteiskunta voivat eri tavoin vaikuttaa toimintaamme eli toimia motivaattoreina.
 - Puhelimen sovellukset voivat motivoida toimimaan.

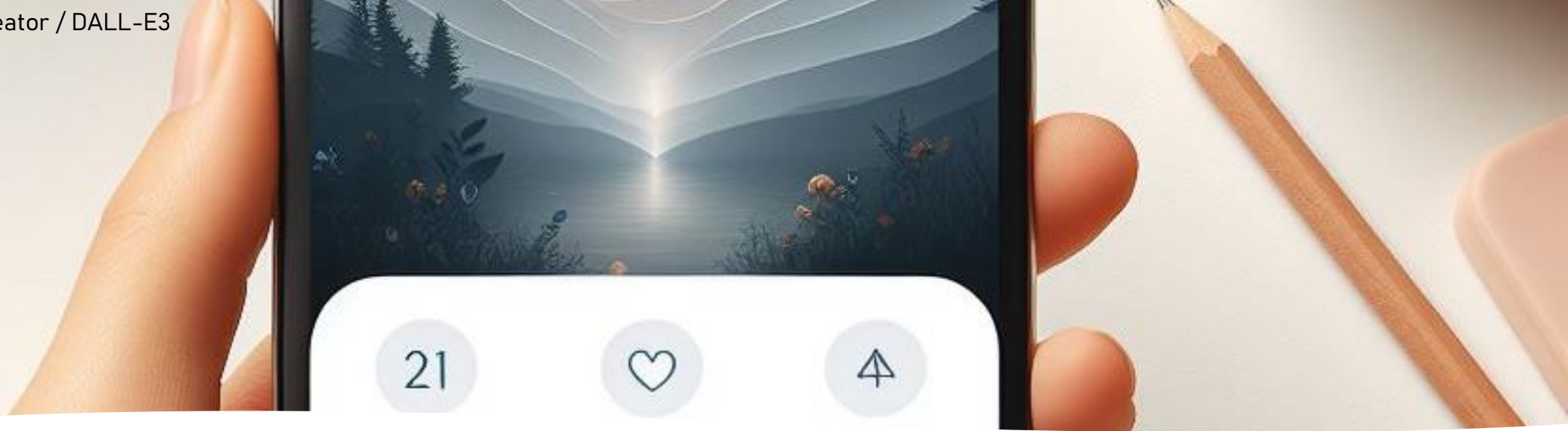




Hyvinvointisovellukset

- Puhelimesi kerää sinusta hyvinvointiin liittyvää tietoa, terveystietoa.
- Osan puhelin kerää automaattisesti, osa sinun pitää itse laittaa muistiin tai tehdä asetuksissa muutoksia, jotta tietoa kerätään.
- Olet saattanut myös ladata jonkun sovelluksen, jonka avulla seuraat esimerkiksi kulkemaasi matkaa ja vauhtia, unesi määrää tai ruokarytmiäsi.
- Hyvinvointisovellukset voivat myös antaa neuvoja esimerkiksi lihaskuntoharjoitteiksi, liikuntavammojen ehkäisemiseksi (GetSet) tai ensiavun antamiseksi (112 Suomi).

Mitä hyvinvointisovelluksia käytät ja miksi?



Tehtävä: Oman puhelimien terveysdata

- Data on tietoa, jota puhelin sinusta kerää
- Mitä tietoja puhelin kerää sinusta?
 - Askelten määrä päivässä, ruutuajan määrä
 - Itse kirjattava: kuukautiskierto, mahdolliset lääkkeet (muistutukset, seuranta)
 - Kun teet muutoksia asetuksissa: suuntaa-antavat unitiedot, kun ajastat nukkumaan menon ja herätyksen (ei ole tarkka, mutta huomioi, jos käytät kännykkää uniajan aikana)
- Selvitä oma ruutuajasi (tänään/viime viikon keskiarvo) ja askelmäärä.
 - Oletko liikaa kännykällä? Suositus korkeintaan 2 tuntia/päivä.
 - Liikutko tarpeeksi päivässä? Liikuntaa 1-2 tuntia, josta puolet reippaasti.
 - Päivittäinen askeltavoite vähintään 10 000 askelta.

Tehtävä:

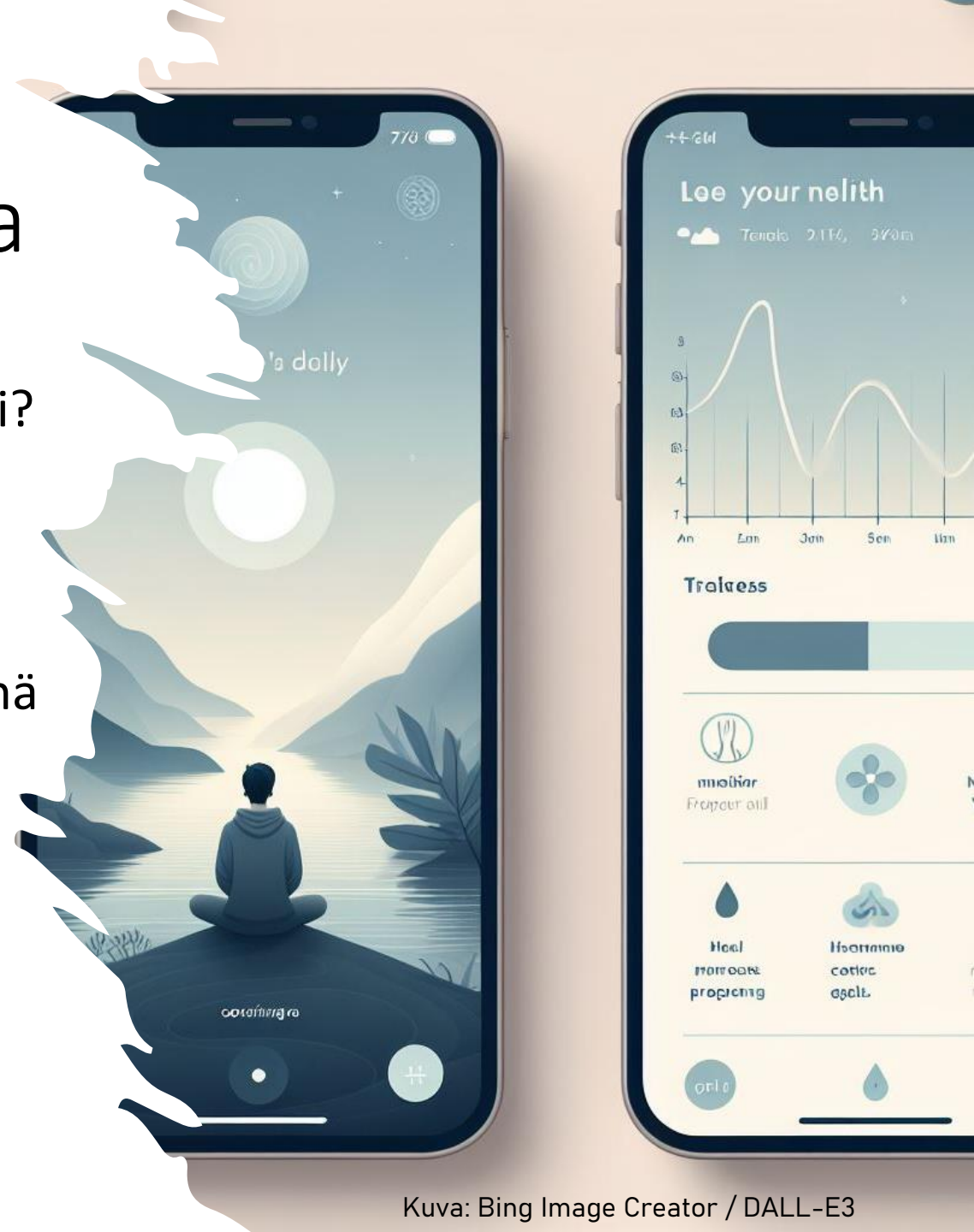
Oman puhelimen terveystieto

Ruutuaika

- Yllättikö oma ruutuaika? Myönteisesti/kielteisesti?
- Paljonko voisit olla vielä tänään kännykällä tai muun ruudun ääressä, jotta et ylittäisi 2 tunnin suositusta?
- Mitä voisit tehdä, jotta ruutuaikasi olisi lähempänä suositusta?

Aktiivisuus

- Otatko päivittäin vähintään 10 000 askelta?
- Montako askelta tänään pitäisi vielä ottaa?
- Miksi puhelin laskee askeleita?



DIGI *taito* KALENTERI

— uudet lukutaidot
kuopiolaisittain



Kuopion kaupunki / Lotta Luhtaniemi
digitaitokalenteri.fi
2024

