

# ADDIKTOITUNUT SOMEEN?

Tuntuuko sinusta, että käytät liikaa aikaa  
sosiaalisessa mediassa?

Tässä on tapoja vähentää sitä.

1. Jätä puhelimesi toiseen  
huoneeseen.

2. Käytä mykistystä tai  
lopetta seuraaminen.

3. Ei puhelimia  
pöydällä.

4. Vietä aikaa ystäviesi ja  
perheesi kanssa ilman  
puhelinta.

5. Jätä puhelin 10 minuuttia  
ennen nukkumaan menoa.

6. Käytä "Ruutuaikaa"  
puhelimessasi.



**HEAD HIGHER**  
We are the Wellbeing ambassadors

