

4.

ANNA ÄÄNESI KUULUA

Jos et ole tyytyväinen usein käyttämiesi verkkosivustojen tai sovellusten riippuvuutta aiheuttaviin tai suostutteleviin toimintoihin tai väärään tietoon, voit lähettää yrityksille sähköposteja tai kirjoittaa twiittejä ja kertoa, etteet ole samaa mieltä heidän käytäntöjensä kanssa. Kun yritysten arvokkain omaisuus eli niiden käyttäjät painostavat yrityksiä ryhtymään toimiin, ne saattavat jopa muuttua.

Jos sinusta tuntuu, ettei palautteeseesi reagoida, voit tehdä jotain todella tehokasta: käyttää toista verkkosivustoa tai sovellusta. Jos olet kertonut, että olet tyytymätön jonkin verkkosivuston tai sovelluksen toimintaan, lopetat sen käytön tai poistat asennuksen – ja tarpeeksi monet muut tekevät samoin – **yritykset huomaavat sen kyllä.**

5.

LEVITÄ SANAA

Välitä tietoa! Tämä vinkki on helppo unohtaa, mutta sillä voi olla suuri vaikutus. Kerro ystävillesi, perheellesi ja työtovereillesi huomaamistasi asioista ja pyydä heitä liittymään mukaan puhdistuskuurille!

Kaikki kamppailevat puhelintottumustensa kanssa. On tärkeää löytää tapa, joka tuntuu juuri sinulle sopivalta ja sopii elämäntyyliisi. Kokeile, kunnes löydät itsellesi sopivat käytännöt ja päivitä tapojasi ajan myötä. Yhtä ja ainoaa, kaikille sopivaa ratkaisua ei ole olemassa.

Ja lopuksi: kerro valinnoistasi läheisillesi. Jos esimerkiksi olet päättänyt olla käyttämättä Messenger-sovellusta päivittäin kello 20 jälkeen, koska silloin vietät näyttövapaata aikaa: kerro siitä perheellesi ja ystävillesi, jotta he voivat tarvittaessa soittaa sinulle.

Pidä vuoropuhelu avoimena, kysy kysymyksiä ja voit elää sinulle sopivaa tasapainoista verkkoelämää.



D A T A
D E T O X
K I T

VAIHDA OLETUSASETUKSIA

parantaaksesi digitaalista hyvinvointiasi

Milloin viimeksi ”irrottauduit verkosta” etkä koskenut teknisiin laitteisiin koko päivänä tai edes yhden tunnin aikana? Jos teet jotakin niin usein, haluat sen varmasti olevan aikasi arvoista. Kuinka voit varmistaa, että laitteella käyttämäsi aika on laatu-aikaa?

Ensiksikin on hyvä muistaa, että tekniikan vastustamaton vetovoima ei ole sinun syytäsi! Usko tai älä, suosikkisovellukseksi ja -verkkosivustosi on suunniteltu siten, että jokainen ominaisuus, väri ja ääni on optimoitu pitämään sinut koukussa, myymään ja saamaan sinut palaamaan aina takaisin.

Haluatko löytää terveellisemmän tasapainon verkkoelämän ja offline-elämän välillä? Juuri siitä tässä Data Detoxin osiossa on kyse.

Aloitetaan!

Tuotteen takana

TACTICAL
TECH

Tukijana



datadetoxkit.org
#datadetox



1.

OLE LÄSNÄ TÄSSÄ HETKESSÄ

Tämä vinkki on vaikeampi toteuttaa kuin miltä se kuulostaa. Hetkessä eläminen vaatii päivittäistä harjoittelua. Se on kuin aivojen lihas, jota sinun on harjoitettava säännöllisesti. Voit aloittaa pohtimalla suhdettasi käyttämäsi teknologiaan.

Kuinka paljon aikaa vietät puhelimesi kanssa?

Jos et ole tyytyväinen vastaukseen, on olemassa asetuksia ja strategioita, joiden avulla voit hallita teknologian käyttöäsi paremmin.



Jos tavoitteesi on viettää vähemmän aikaa Facebookissa, Instagramissa tai Snapchatissa, muuta sovellusten asetuksia ja käyttöoikeuksia, jotta ne sopivat paremmin juuri sinulle. Jotkut sovellukset, kuten Instagram, jopa tarjoavat palvelun, jonka avulla sovellus muistuttaa sinua, kun päivittäinen aikarajasi on saavutettu.

Instagram:
Profiili → **valikko** →
Asetukset → **Käyttäjätili** →
Sinun toimintasi →
Aseta päivittäinen muistutus

Jos puhelimesi häiritsee sosiaalissa käymäsi keskusteluja soimalla, piippaamalla tai välähtelemällä, voit hiljentää sen väliaikaisesti, asettaa puhelimen pöydälle näyttöpuoli alaspäin tai jopa työntää sen taskuusi tai laukkuusi, jotta et näe sitä.

2.

HUOMAA SUUNNITTELUTEMPUT

Suostuttelevalla suunnittelulla, joka tunnetaan myös nimellä harhaanjohtava suunnittelu (dark patterns), tarkoitetaan suunnittelua, joka perustuu ihmisen psykologiaan. Sitä käytetään provosoimaan sinut rekisteröitymään johonkin, ostamaan jotain tai luovuttamaan enemmän henkilökohtaisia tietoja kuin luulit tai tarkoittivatasi.

Yleisimmät suostuttelevan suunnittelun keinot voivat sisältää tiettyjen värien käyttöä, painikkeiden sijoittelua, epäselviä tekstejä tai puutteellisia tietoja. Joskus nämä temput ovat ilmiselviä, mutta toisinaan niitä on vaikea havaita. Olet ehkä jo huomannut joitakin näistä vaikkapa tilatessasi uutiskirjeen tai tehdessäsi verkko-ostoksia.

Voit olla sovelluksia fiksumpi monella eri tapaa.

Tunnista suostuttelu: Ensimmäinen asia, jonka voit tehdä, on yksinkertaisesti olla tietoinen näiden teknikoiden käytöstä.

Ota kuvakaappaus ja jaa: Ota kuvakaappauksia aina, kun näet suostuttelevaa suunnittelua verkossa, ja jaa ne ystäväsi kanssa (ilman henkilökohtaisia tietoja, muista tietosuoja!). Voit myös pyytää yrityksiä muuttamaan käytäntöjään.

Pysy rauhallisena: Jos ostosivulla tikittää lähtölaskenta, kysy itseltäsi: onko minulla todellakin kiire? Jos kuitenkin napsautat, vaikkei oikeastaan olisi halunnut, mieti napsauttamasi painikkeen tekstin sanamuotoa tai palvelussa käytettyjä värejä. Jos olet hämmentynyt, älä ajattele vian olevan itsessäsi – mieti verkkosivuston tai sovelluksen käyttämiä sanoja, sillä ne saattavat olla epäselviä.

3.

YMMÄRRÄ MEDIAA

Sen lisäksi, että voit oppia olemaan fiksumpi kuin ne ominaisuudet ja mallit, joiden on tarkoitus pitää sinut vierittämässä sivuja ja napsauttelemassa kohteita, voit myös olla haka harhaanjohtavien uutisten tai viestien havaitsemisessa.

Tähän mennessä olet todennäköisesti kuullut väärää tietoa ja valeuutisia koskevista ongelmista. Voit tulla tietoiseksi vääristä tiedoista, jos otat tavaksi kysyä kriittisiä kysymyksiä kaikista lukemistasi ja näkemistasi uutisista, varsinkin jos uutinen näyttää yllättävältä, sokeeraavalta tai liian hyvältä ollakseen totta.

Aina kannattaa varmistaa, mitkä uutiset ovat todellisia ja mitkä väärennetyjä, varsinkin jos aiot jakaa ne perheesi tai ystäväsi kanssa.

**Miltä verkkosivustolta tämä on peräisin?
Kuka kirjoitti sen (ja milloin)?
Mitä koko artikkeli käsittelee, otsikon lisäksi?
Mihin lähteisiin artikkelissa viitataan?**



Jos luulet uutisen olevan väärää tietoa ja haluat estää sen leviämisen, useimmat alustat tarjoavat mahdollisuuden raportoida tällaisista uutisista. Voit myös miettiä, haluatko jatkaa uutisen jakaneen tilin seuraamista.

