

3.1 Sotsiaalmeedia sõltuvus

NB! Tunnikavades märgitud ajad on soovituslikud; õpetaja kohandab tegevuste kestust vastavalt klassi dünaamikale, õpilaste vajadustele ja tunni tegelikule tempole.

Isiklike kogemuste jagamine on alati vabatahtlik; õpilane võib vastata ka üldistatud või väljamõeldud näite kaudu. See on eriti vajalik sotsiaalmeedia, hasartmängude, peresuhete ja veebisuhete teemade puhul.

Tunnikava 1

Pealkiri	Vabanemine sotsiaalmeedia sõltuvusest
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased omandavad arusaama probleemse sotsiaalmeediakasutuse olemusest, õpivad tundma selle levinumaid tunnuseid ning töötavad välja viise teadlikumaks ja tasakaalustatumaks kasutuseks. Nad õpivad kriitiliselt analüüsima oma meediaharjumusi, arutama reaalsest elust pärit näiteid ning töötama välja lihtsaid strateegiaid veebi- ja reaalse elu tasakaalu saavutamiseks.
Õpiväljundid	Õpilane: • osaleb aktiivselt rühmatöös ja panustab ühise plakati loomisesse. • oskab nimetada vähemalt kolm sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnust või mõju. • oskab pakkuda välja vähemalt kaks praktilist strateegiat sotsiaalmeedia tervislikumaks ja tasakaalustatumaks kasutamiseks. • oskab kriitiliselt analüüsida oma meedia kasutamist. • toetab kaasõpilasi, andes galeriimeetodi ajal asjakohast ja konstruktiivset tagasisidet.

Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor/interaktiivne tahvel • Lühike video (1-2 minutit) sotsiaalmeedia kasutamise kohta • Välja trükitud töövihikud (järelmõttlemisküsimused, lõpüküsimused) • Valge tahvel/markerid • Kleepsud
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus (5 minutit) Alustage tundi lühikese videoga, milles näidatakse, kuidas teismelised kasutavad sotsiaalmeediat liiga palju. Pärast vaatamist küsige õpilastelt: „<i>Kui palju aega teie arvates veedate iga päev internetis?</i>“ Julgustage õpilasi kiiresti käsi tõstma vastavalt erinevatele ajavahemikele (alla 2 tunni, 2-4 tundi, üle 4 tunni). Julgustage õpilasi jagama oma arusaama sotsiaalmeedia liigkasutamisest. Kirjutage nende ideed tahvlile. Esitage klassile sotsiaalmeedia liigse kasutamise määratlus: Probleemne sotsiaalmeediakasutus võib hõlmata platvormide ülemäära või sunduslikku kasutamist, mis hakkab häirima igapäevast toimetulekut ja heaolu. Tähelepanu tasub pöörata näiteks kontrollitunde vähenemisele, kohustuste unarusse jätmisele ning püsivale negatiivsele mõjule suhetele või unele. See häire hõlmab enamasti kui lihtsalt suurt ekraaniaega; selle keskseteks tunnusteks on uute teavituste kompulsivne kontrollimine, tugev ärevus ja distress võrgust eemal olles ning püsiv negatiivne mõju reaalsele suhetele ja koolikohustustele (Amirthalingam & Khera, 2024). Õpetajal on oluline õpilastele selgitada, et see sõltuvusvorm avaldub igapäevaelus mitmel silmapaistval viisil: • Kohustuste vältimine: isiklike, kooli- või tööalaste ülesannete süstemaatiline edasilükkamine sotsiaalmeedia sirvimise tõttu. • Emotsionaalne kriis võõrutusel: märkimisväärse stressi, ärrituvuse või tühjustunde kogemine hetkedel, mil sotsiaalmeedia platvormidele puudub juurdepääs. • Virtuaalne kapseldumine: reaalses maailmas toimuvate sotsiaalsete suhete ja hobide asendamine pealiskaudsete veebikontaktidega. Selgitage, et tänane tund keskendub sotsiaalmeedia sõltuvuse mõistmisele, selle mõjule ja võimalikele lahendustele. Paluge klassil ühiselt määratleda eesmärgid: „<i>Mida te tahate täna sotsiaalmeedia kohta õppida?</i>“ ja kirjutage nende ideed tahvlile. Kasutatud allikas:

Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*, 16(10), e72499.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/>

Uurimine / küsimuste esitamine (7-8 minutit)

Jagage õpilased nelja rühma.

Laske igal rühmal mõelda sotsiaalmeedia sõltuvuse erinevatele aspektidele:

- **Põhjused** (nt igavus, hirm millestki ilma jääda, veebisõbrad)
- **Tagajärjed** (nt vähem und, keskendumisraskused, stress)
- **Märgid** (nt unehäired, madal enesehinnang, ärrituvus)
- **Lahendused** (nt teavituste väljalülitamine, ekraaniaja planeerimine, võrguväliste tegevustega tegelemine).

Esitage töölehel suunavad küsimused:

Põhjused: Millised isiklikud tunded või vajadused panevad inimesi sotsiaalmeediat sageli kasutama? Miks tunnevad inimesed vajadust tihti postitada või uudiseid kontrollida? Kuidas hoiavad rakenduste teavitused ja algoritmid kasutajaid ekraani kerimas? Kuidas mõjutavad inimesi ühiskondlikud ootused olla „alati võrgus”? Millal tunned kõige suuremat kiusatust sotsiaalmeediat kasutada?

Tagajärjed: Kuidas võib sotsiaalmeedia põhjustada stressi või üksildustunnet? Mis juhtub õpitulemustega, kui veedad liiga palju aega võrgus? Kuidas mõjutab sotsiaalmeedia sõltuvus reaalse elu sõprus- ja peresuhteid? Millised igapäevased harjumused võivad sotsiaalmeedias veedetud pikkade tundide tõttu muutuda?

Märgid: Kuidas tunned end, kui sa ei saa sotsiaalmeediat kontrollida? Kuidas võivad meeleolumuutused olla seotud meeldimiste, kommentaaride või jälgijate arvuga? Kuidas mõjutab sotsiaalmeedias hilisõhtuni viibimine und ja energiataset? Kuidas võib pidev kerimine mõjutada tähelepanuvõimet või mälu?

Lahendused/strateegiad: Kuidas aitab ekraaniaja jälgimine sul oma sotsiaalmeediaharjumusi paremini mõista? Miks on oluline teha ekraani ees regulaarselt pause? Kuidas aitab teavituste väljalülitamine või teatud rakenduste eemaldamine sul keskenduda? Millised võrguvälised (offline) tegevused võiksid asendada sotsiaalmeedias veedetud aega?

Rühmad jagavad lühidalt oma ideid klassiga. Õpetaja kirjutab need tahvlile.

Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)

Põhiülesandeks on luua plakat „Sotsiaalmeedia juhend”, mis koosneb neljast alamplakatist (osast): sotsiaalmeedia sõltuvuse põhjused, tagajärjed, märgid ja lahendused/strateegiad.

Aja tõhusaks kasutamiseks peab igal alamplakatil olema **maksimaalselt 3 näidet**.

Enne rühmatöö algust arutage õpilastega, mis teeb ühest plakatist hea ja õnnestunud teose. Näiteks:

- Loetavus ja selge põhiidee.
- Sobiv värvivalik (mitte liiga kirev või ere).
- Korralik kujundus ja arusaadavad visuaalid (pildid, ikoonid).
- Lühike, piisavalt suures kirjandis ja veavaba tekst.
- Viited kasutatud allikatele.

Andke õpilastele vajalikud materjalid: suur paber (plakatipõhi), markerid ja kleepuvad märkmepaberid. Julgustage loovust, näiteks joonistuste, loosungite ja sümbolite kasutamist.

Rühmatöö ajal liikuge klassis ringi, toetage õpilasi ning ergutage sügavamat mõtlemist suunavate küsimustega, näiteks:

- „Kuidas te selgitaksite seda mõnda aastat nooremale õpilasele?”
- „Millist neist realistlikest nõuannetest te ka ise päriselt kasutaksite?”

Eesmärk on, et iga rühm loob praktilise, vanuse kohase ja motiveeriva sotsiaalmeedia juhendi.

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (7 minutit)

Iga rühm riputab oma plakati seinale (galeriimeetod). Õpilased kõnnivad klassis ringi ja jätavad kaaslaste töödele kleepuvate märkmepaberitega lühikest positiivset tagasisidet või mõne parandusettepaneku (nt „Tore loosung!” või „Võiks lisada rohkem näiteid”).

Pärast ringkäiku loeb iga rühm teistele valjusti ette ühe neile jäetud tagasiside.

Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)

Paluge õpilastel täita individuaalselt lühike eneserefleksioon.

Võtke tund kokku ja rõhutage, et digitaalne heaolu on pidev teekond, mis nõuab eneseteadvust ning harjumuste kujundamist. Kinnitage tunni põhisõnumit:

	„Teil endil on võim kujundada oma digitaalset keskkonda. Olles teadlik sellest, mida ja kuidas te ekraanilt tarbite, saate luua tervislikuma ning tasakaalustatuma suhte tehnoloogiaga.” Lõpetage tund julgustava mõttega enesehoolduse tähtsusest tänapäeva digitaalajastul.
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral õpilastega DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus”, et uurida, kuidas äppide disain mõjutab kasutaja tegelikku otsustusprotsessi. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageeriksid emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivates stsenaariumites. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	- Lubage kirjutamis- ja lugemisraskustega õpilastel vastata suuliselt, mitte kirjalikult. - Moodustage rühmad strateegiliselt, et tagada turvaline keskkond ja anda sõnaõigus ka vaiksematele õpilastele. - Jagage kaaslastele tagasiside andmiseks trükitud lausealguseid (nt „Mulle meeldis...”, „Võib-olla võiksite lisada...”). - Kasutage visuaalseid abivahendeid ja lihtsustatud juhiseid õpilastele, kelle emakeel ei ole eesti keel (või kes õpivad muukeelses keskkonnas). - Vajaduse korral lubage õpilastel luua plakat digitaalselt (nt Canvas või mõnes muus keskkonnas).
Hindamine ja refleksioon	Hindamine on õppimist ja arengut toetav, kujundav ja arendav, keskendudes hinnete asemel õpilaste aktiivsele osalemisele, koostööle ja teema mõistmisele. Hindamisprotsess jaguneb järgmiselt: Õpetaja vaatlus: Õpetaja jälgib rühmaarutelusid ning pöörab tähelepanu sellele, kas õpilased suudavad sotsiaalmeedia mõjusid, märke ja lahendusstrateegiaid õigesti tuvastada. Suunavad küsimused: Õpetaja võib rühmatöö ajal esitada süvitsi minevaid küsimusi, et kontrollida õpilaste arusaamise sügavust ja suunata neid edasi. Kaasõpilaste tagasiside: Galerii ringkäigu ajal tehtav vastastikune hindamine lisab protsessile uue mõõtme ja arendab kriitilist mõtlemist. Enesehindamine: Tunni lõpus soodustatakse eneserefleksiooni väljumiskaartide (enesekontrollilehtede) abil, kus õpilased mõtestavad oma õpitut.

Selline lähenemine tagab, et tagasiside ei põhine pelgalt valmis plakatil, vaid väärtustab kogu uurimis-, koostöö- ja peegeldamisprotsessi.

Vaatlusvahendid (kontrollnimekirjad, hindamiskriteeriumid)

Õpetaja **vaatlusnimekiri**

Hindamiskriteerium
Aktiivne osalemine Õpilased osalevad aktiivselt rühmatöös ja panustavad ühisesse loometöösse.
Tunnuste märkamine Õpilased tuvastavad ja nimetavad vähemalt ühe sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnuse või mõju.
Lahenduste pakkumine Õpilased pakuvad välja vähemalt ühe praktilise strateegia tervislikumaks sotsiaalmeedia kasutamiseks.
Vastastikune tagasiside Õpilased annavad galeriimeetodi ringkäigul panuse kaasõpilaste toetamisse ja tagasisidesse.

Märkused ja tähelepanekud (vajadusel erivajaduste või diferentseerimise kohta):

Õpetaja vaatab läbi eneserefleksioonid, et tuvastada valdkonnad, kus õpilased vajavad rohkem juhendamist.

Refleksiooniküsimused õpilastele

- Mis oli kõige üllatavam asi, mida sa täna sotsiaalmeedia mõjude kohta õppisid?
- Mis või kes aitas sul täna tunnis uusi teadmisi omandada?
- Milline on see üks muudatus, mida teed juba täna, et muuta oma sotsiaalmeedia kasutamine tervislikumaks?

Kaasõpilaste refleksioon	Kaasõpilaste tagasiside lausealgused: • Mulle meeldis... • Üks asi, mida võiksid lisada, on... • See nõuanne sobiks mulle, sest...
Metoodilised soovitused õpetajale	Loo turvaline keskkond: Mõned õpilased võivad tunda end kaitsvalt või piinlikult, kui tunnevad oma harjumused toodud näidetes ära. Normaliseeri seda kogemust, rõhutades, et ekraaniaja ja veebielu tasakaalustamisega on raskusi peaaegu kõigil inimestel. Keskendu lahendustele: Julgusta alati positiivset ja lahendustele suunatud mõtlemist, mitte süütunde tekitamist või moraliseerimist. Rõhk peab olema praktiliste strateegiate õppimisel. Toeta passiivseid õpilasi: Pööra tähelepanu vähemaktiivsetele õpilastele ja paiguta nad rühmatöös teadlikult toetavate ning julgustavate kaaslaste kõrvale. Arvesta erineva avatusega: Õpilaste privaatsuspiirid on erinevad — mõni võib rühmas jagada liiga palju isiklikku infot, teine aga arutelule vastu seista. Suuna vestlust alati üldisemate näidete, mitte õpilaste eraelu lahkamise poole.

Tunnikava 2

Pealkiri	Digitaalne peegel: sotsiaalmeedia mõju heaolule
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õppeeesmärk	Õpilased uurivad sotsiaalmeedia kasutamise psühholoogilisi ja emotsionaalseid mõjusid, sealhulgas mõju enesehinnangule, unele ja meeleolule. Nad õpivad kriitiliselt analüüsima, kuidas digitaalne sisu ja suhtlus mõjutavad nende heaolu, ning töötavad välja toimetulekustrateegiaid, et edendada tervislikumat enesetaju digitaalajastul.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • oskab nimetada vähemalt kolm sotsiaalmeedia emotsionaalset või psühholoogilist mõju heaolule; • tunneb ära, kuidas teiste kureeritud sisu (nt ilustatud postitused) võib mõjutada tema enesetaju; • oskab pakkuda välja kaks praktilist strateegiat oma vaimse heaolu kaitsmiseks sotsiaalmeedias.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või nutitahvel koos kõlaritega ja arvuti. • Lühike video (1-2 minutit) sotsiaalmeedia ja vaimse tervise teemal (nt noorte isiklikud kogemused). • Töövihikud või töölehed „Minu digitaalse heaolu jälgija”. • Töölehed „Lõputest“ (3-2-1 refleksiooni läbiviimiseks). • Vildikad/markerid ja pliiatsid. • Kleepsud (kleepuvad märkmepaberid tagasisideks). • Vabatahtlik: suurem joonistuspaber plakatite jaoks.

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus (7 minutit)

Alustage teema tutvustamisega: „Täna uurime, kuidas sotsiaalmeedia mõjutab meie tundeid, enesehinnangut ja üldist heaolu.“

Paluge õpilastel täita lühiküsitlus (saab saata ka ettevalmistavalt kodus täitmiseks), mis aitab neil märgata, kuidas sotsiaalmeedia nende emotsioone mõjutab:

Väide	1 Üldse mitte	2 Harva	3 Mõnikord	4 Sageli	5 Pidevalt
Veedan igapäevaselt palju aega sotsiaalmeedias.					
Vaatan sotsiaalmeediat kohe hommikul või enne magamaminekut.					
Tunnen end pärast sotsiaalmeedia kasutamist õnnelikuna.					
Pärast sotsiaalmeedia kasutamist tunnen end stressis, ärevuses või ärritununa.					
Võrdlen end sotsiaalmeedias olles teistega.					
Meeldimised, kommentaarid või jälgijad mõjutavad mu meeleolu.					
Arvan, et sotsiaalmeedia mõjutab mu emotsioone positiivselt.					
Tahan teha muudatusi, et vähendada sotsiaalmeedia mõju minu emotsioonidele.					

Julgustage vabatahtlikke pärast küsitlust oma mõtteid jagama.

Eelteadmiste aktiveerimine ja põhimõisted:

- **Video:** Aktiveerige õpilaste eelteadmised lühikese videoga (1-2 minutit), mis näitab erinevaid emotsionaalseid reaktsioone sotsiaalmeedia sisule.
- **Sotsiaalne võrdlus** ([APA Dictionary](#)): Olukord, kus inimesed hindavad oma võimeid ja hoiakuid teistega võrreldes. See protsess mõjutab tugevalt enesehinnangut ja subjektiivset heaolu.
- **Kureeritud mina** ([Psychology Today](#)): Enda kohta käiva veebisisu teadlik valik ja esitamine sotsiaalmeedias (nt ainult parimate hetkede näitamine).

Suunavad küsimused klassile:

1. „Kas te võrdlete end kunagi teistega, kui kasutate sotsiaalmeediat?“
2. „Kas te valite ja muudate kunagi enda kohta käivat sisu enne, kui midagi sotsiaalmeediasse postitate?“

Tegevuse lõpetamine ja eesmärgistamine:

Öelge õpilastele: „Et see tund oleks teile võimalikult kasulik, otsustame koos, mida me täna teada tahame. Millised küsimused teil tekivad sotsiaalmeedia mõju kohta teie tunnete või enesekujule?“

Jagage õpilastele kleepuvad märkmepaberid, kuhu nad saavad oma küsimused ja ideed kirja panna ning tahvlile rühmitada.

Uurimine / küsimuste esitamine (8 minutit)

Jagage õpilased väikestesse rühmadesse (3-4 liiget). Laske neil arutada ja loetleda viise, kuidas sotsiaalmeedia võib negatiivselt mõjutada järgmisi aspekte:

- **Meeleolu** (nt ärevus, kurbus, üksildus).
- **Enesehinnang** (nt oma elu võrdlemine teiste kureeritud eludega, kehakuvandi probleemid).
- **Igapäevaelu** (nt unehäired, pidev tähelepanu hajumine).

Mõjutavate teguritena tasub välja tuua pidev kokkupuude idealiseeritud piltidega, küberkiasamise oht ning surve näidata end veebis täiuslikuna.

Iga rühm kirjutab kleepuvatele märkmepaberitele **vähemalt 2 heaoluga seotud põhjust ja 2 tagajärge**. Seejärel korraldage lühike ühine arutelu, et koguda peamised ideed tahvlile.

Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)

	Õpilased loovad isikliku plaani „Minu digitaalse heaolu jälgija”, milles kirjeldatakse praktilisi samme oma emotsionaalse ja vaimse tervise toetamiseks. Enne töölehe jagamist arutage õpilastega, millised omadused teevad ühest enesekontrolli jälgijast toimiva tööriista. Näiteks: • Selge ja lihtne. • Isiklik ja eesmärgipärane. • Realistlikult teostatav ja motiveeriv. Jagage õpilastele tööleht ja selgitage lühidalt ülesannet: „<i>Te loote isikliku plaani oma digitaalse heaolu toetamiseks, õppides teadlikult märkama sotsiaalmeedia mõju teie meeleolule ja enesehinnangule.</i>” Õpilased mõtlevad iseseisvalt ja kirjutavad üles vähemalt kolm teostatavat sammu. Julgustage neid kaaluma järgmisi strateegiaid: • Negatiivseid tundeid tekitavate kontode teadlik eemaldamine jälgitavate seast (unfollow). • Hoolikalt valitud ja piiratud sisu tarbimine. • Digitaalne detoks ehk ekraanivaba aeg vaimseks puhkamiseks. • Positiivsete ja toetavate veebikogukondade otsimine. Liikuge klassiruumis ringi, et õpilasi juhendada ning innustada neid sügavamale mõtlemisele. Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (5-10 minutit) Õpilased jagavad kogu klassiga vähemalt ühte isiklikku digitaalse heaolu strateegiat. Õpetaja suunab vestlust: „<i>Nüüd, kui olete välja töötanud oma digitaalse heaolu strateegiad, kuulame mõnda ideed. Kes soovib jagada ühte sammu, mida peate enda jaoks eriti kasulikuks või tähendusrikkaks?</i>” Laske mõnel vabatahtlikul lühidalt (30-60 sekundit) rääkida valitud strateegiast ja sellest, kuidas see neid aitab. Pärast iga jagamist kutsuge klassi üles lühikesele arutelule, kasutades küsimusi: 1. „<i>Miks see strateegia võiks kellegi jaoks hästi toimida?</i>” 2. „<i>Milliste väljakutsetega võib selle harjumuse juurutamisel silmitsi seista ja kuidas neist üle saada?</i>” Tempokuse hoidmiseks lubage iga strateegia kohta 1-2 lühikest kommentaari või täiendust kaasõpilastelt. Järelemõtlemine ja lõpetamine (5 minutit)
--	--

	Individuaalne eneserefleksioon toimub 3-2-1 väljumise kaardi abil. Jagage igale õpilasele lahkumiskaart, mille nad täidavad iseseisvalt: • 3 asja, mida ma täna õppisin sotsiaalmeedia mõju kohta heaolule. • 2 strateegiat, mida proovin juba sel nädalal, et juhtida oma digiharjumusi parema vaimse tervise nimel. • 1 küsimus, mis mul on endiselt digitaalse heaolu ja enesehinnangu kohta. Koguge väljumiskaardid kokku kujundava hindamise eesmärgil ning järgmiste tundide planeerimiseks. Võimalusel alustage järgmist tundi just õpilaste esitatud küsimuste arutamisega. Lõpetage tund julgustava küsimusega: „<i>Millise väikese muudatuse teed Sina juba sel nädalal, et kaitsta oma heaolu sotsiaalmeedias?</i>“
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti rakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus“. Õpilased saavad testida oma reageeringuid emotsionaalselt laetud stsenaariumides, mis on seotud sotsiaalse võrdlemise ja veebipõhise tunnustuse otsimisega, ning näha, kuidas erinevad valikud mõjutavad mängutegelase heaolu. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Diferentseerimine, tugimeetmed ja klassi juhtimine • Visuaalne ja kirjalik tugi: Kasutage kõigi tegevuste puhul selgeid visuaalseid abivahendeid (nt pildid, ikoonid) ja esitage tahvil või töölehel alati ka kirjalikud juhised. • Teadlik paaristöö: Õpilased, kes vajavad õppimisel või keeleliselt lisatuge, paigutage paardesse toetavate kaasõpilastega, kes saavad põhiülesande käigus aidata mõisteid ja küsimusi selgitada. • Mitmekesised eneseväljendusvõimalused: Pakkuge põhiülesande („Minu digitaalse heaolu jälgija“) täitmiseks erinevaid vorme. Lubage õpilastel kirjutamise asemel oma strateegiaid joonistada (visuaalsed skeemid, sümbolid), luua neid digitaalselt (nt Canvas) või esitada oma mõtted õpetajale suuliselt. • Sotsiaal-emotsionaalne tundlikkus: Olge tähelepanelik ja tundlik õpilaste võimalike isiklike raskuste suhtes, mis on seotud kehakuvandi või vaimse tervisega. Tagage aruteludeks turvaline, privaatsust austav ja hinnangutevaba keskkond.
Hindamine ja refleksioon	Õppimist ja arengut toetavat kujundavat hindamist viiakse läbi kogu tunni vältel. See hõlmab järgmist: • Osalemise vaatlus: Õpetaja jälgib õpilaste aktiivsust rühmaaruteludes ja ideede genereerimisel. • Kaasõpilaste tagasiside: Õpilased analüüsivad ja toetavad üksteise mõtteid jagamisetapi ajal.

	• Plaanide läbivaatus: Õpetaja vaatab üle valminud „Minu digitaalse heaolu jälgija“ plaanid, et hinnata õpilaste oskust seostada sotsiaalmeedia kasutamist isikliku heaoluga ja töötada välja asjakohaseid toimetulekustrateegiaid. Enesehindamine • 3-2-1 väljumiskaardid (lõputestid): Need võimaldavad õpilastel teha iseseisva eneserefleksiooni. See annab õpetajale lõpliku ülevaate sellest, kuidas õpilased mõistsid tunni põhimõisteid ja nende rakendamist igapäevaelus. Õpetaja kogub väljumiskaardid tunni lõpus kokku, et kasutada saadud infot edasise õppetöö ja tugitegevuste planeerimiseks.				
Vaatlusvahendid (Kontrollnimekirjad ja hindamiskriteeriumid) Õpetaja võib vaatlusnimekirja kasutada vabas vormis klassis ringi liikudes või rühmatööde ja arutelude ajal õpilaste edusammude märkimiseks. <table border="1" data-bbox="108 965 1453 1543"> <thead> <tr> <th>Hindamiskriteerium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> Enesehinnangu mõju mõistmine Õpilased tuvastavad ja selgitavad sotsiaalmeedia mõju enesehinnangule. </td> </tr> <tr> <td> Toimetulekustrateegiad Õpilased pakuvad välja asjakohaseid strateegiaid oma vaimse heaolu tagamiseks ja kaitsmiseks. </td> </tr> <tr> <td> Aktiivne osavõtt Õpilased osalevad aktiivselt ühises arutelus ja mõttevahetuses. </td> </tr> </tbody> </table> Märkused ja tähelepanekud:		Hindamiskriteerium	Enesehinnangu mõju mõistmine Õpilased tuvastavad ja selgitavad sotsiaalmeedia mõju enesehinnangule.	Toimetulekustrateegiad Õpilased pakuvad välja asjakohaseid strateegiaid oma vaimse heaolu tagamiseks ja kaitsmiseks.	Aktiivne osavõtt Õpilased osalevad aktiivselt ühises arutelus ja mõttevahetuses.
Hindamiskriteerium					
Enesehinnangu mõju mõistmine Õpilased tuvastavad ja selgitavad sotsiaalmeedia mõju enesehinnangule.					
Toimetulekustrateegiad Õpilased pakuvad välja asjakohaseid strateegiaid oma vaimse heaolu tagamiseks ja kaitsmiseks.					
Aktiivne osavõtt Õpilased osalevad aktiivselt ühises arutelus ja mõttevahetuses.					
Mõtisklusülesanded õpilastele	• Mis oli täna kõige üllatavam asi, mida sa sotsiaalmeedia ja tunnete seoste kohta õppisid? • Mis või kes aitas sul täna tunnis uusi teadmisi omandada?				

	• Milline muudatus võiks muuta su sotsiaalmeedia kasutamist vaimse tervise seisukohalt tervislikumaks?
Metoodilised soovitused õpetajale	Loo turvaline keskkond: Pea meeles, et mõned õpilased võivad tunda end kaitsvalt või piinlikult, kui tunnevad end enesehinnangut või ärevust käsitlevates näidetes ära. Normaliseeri kogemust: Normaliseeri seda olukorda klassis, rõhutades, et peaaegu kõikidel inimestel on raskusi veebielu ja reaalsuse tasakaalustamisega. Keskendu lahendustele: Julgusta positiivset, lahendustele suunatud mõtlemist, mitte süütunde tekitamist. Keskendu alati praktiliste strateegiate õppimisele, mitte moraliseerimisele. Toeta passiivseid õpilasi: Pööra tähelepanu vähemaktiivsetele õpilastele ja paiguta nad rühmatöös teadlikult toetavate ning julgustavate kaaslaste kõrvale.

Tunnikava 3

Pealkiri	Uudisvoo paljastamine: algoritmid ja teie digitaalsed harjumused.
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid mõjutavad nende tarbimisharjumusi ja emotsionaalset heaolu. See võimaldab neil tuvastada isiklike ajendeid (vallandajaid) ning töötada välja strateegiad, et taastada kontroll oma digitaalse suhtluse üle ja vähendada sotsiaalmeedia sõltuvuse riski.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane suudab: • selgitada, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid on loodud kasutajate kaasatuse ja ekraaniaja maksimeerimiseks; • tuvastada vähemalt kolm viisi, kuidas algoritmid mõjutavad tema isiklikku sotsiaalmeedia kasutamist ja emotsionaalset seisundit; • pakkuda välja kaks praktilist strateegiat algoritmide mõju neutraliseerimiseks ja tervislikumate veebiharjumuste edendamiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või nutitahvel koos kõlaritega ja arvuti. • Lühike selgitav video (2-3 minutit) sotsiaalmeedia algoritmide toimimisest (nt dokumentaalfilmist või hariduskanaliilt). • Töölehed või töövihikud „Algoritmide mõju”. • Väljumiskaardid või töövihikud lõpujärel mõtteks (3-2-1 refleksioon). • Vildikad/markerid ja pliiatsid. • Kleepsud (kleepuvad märkmepaberid). • Vabatahtlik: suurem joonistuspaber (plakatite või mõttekaardi jaoks).
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus (10 minutit) Alustage teema tutvustamisega: „Täna uurime varjatud jõude, mis kujundavad meie veebikogemust: sotsiaalmeedia algoritme. Vaatame, kuidas need toimivad ja kuidas need võivad soodustada sotsiaalmeedia sõltuvust.”

Häälestage õpilasi järgmiste küsimustega:

1. „Kas teie arvates on teie uudisvoog teile täiuslikult kohandatud?“
2. „Kas olete kunagi avastanud end lõputult kerimas sisu, mida te ise otsinudki pole?“

Näidake lühikest videot (2-3 minutit), milles tutvustatakse algoritme ja nende eesmärki. Seejärel uurige klassilt:

- „Kuidas mõjutavad need algoritmid teie veebis veedetud aega?“
- „Kas teadmine, et sisu on kureeritud, annab teile rohkem või vähem kontrolli?“

Tutvustage mõistet „**algoritmiline mõju**“: võimsad programmid, mis kujundavad kasutaja uudisvooge, põhjustades pikemat ekraaniaega, filtermulle (mullistumist) ja vähem kontrolli, aidates seeläbi kaasa sõltuvust tekitavate käitumismustrite tekkimisele.

Ühine eesmärgistamine:

Jagage õpilastele kleepuvad märkmepaberid, kuhu nad saavad kirjutada oma küsimusi (nt „Kuidas ma saan kerimise lõpetada?“). Rühmitage ideed tahvlile ja sõnastage need seejärel 1-2 teostatavaks eesmärgiks, näiteks: „Me selgitame algoritmilist mõju ja pakume välja strateegiaid selle juhtimiseks.“

Uurimine / küsimuste esitamine (7 minutit)

Arutlege algoritmilise mõju põhjuste ja tagajärgede üle digitaalsete harjumuste kontekstis. Joonistage tahvlile kahe veeruga tabel:

PÕHJUSED (Miks algoritmid meid ekraani taga hoiavad?)	TAGAJÄRGED (Kuidas need meid mõjutavad?)
Täidetakse rühmatöö käigus	Täidetakse rühmatöö käigus

Jagage õpilased väikestesse rühmadesse (3-4 inimest) ning paluge neil arutada ja loetleda:

- **Põhjused**, miks algoritmid soodustavad pidevat kaasatust (nt sisu personaliseerimine, dopamiinil põhinevad preemiasüsteemid, uudisuse efekt).

- **Tagajärgi**, kuidas see kasutajat mõjutab (nt FOMO ehk hirm ilma jääda, enese võrdlemine, kajakambrid/kõlakojad, ajakadu, ärevus, unehäired, tähelepanu hajumine).

Iga rühm kirjutab kleepuvatele märkmepaberitele **vähemalt 2 põhjust ja 2 tagajärge**. Seejärel korraldage lühike ühine arutelu, et koondada ideed tahvlile tabelisse.

Põhiülesanne / Looming (20 minutit)

Õpilased koostavad isikliku plaani, milles kirjeldatakse praktilisi ja rakendatavaid strateegiaid algoritmide mõju juhtimiseks ja sotsiaalmeedia sõltuvuse riski vähendamiseks.

Jagage õpilastele tööleht „Algoritmide mõju“. Selgitage lühidalt eesmärki: „*Te koostate isikliku strateegia oma digitaalse heaolu parandamiseks, õppides mõistma ja leevendama algoritmide mõju.*“

Arutelu ja koostöö rühmas on lubatud (õpilased võivad põhjuseid ja ideid vahetada paarides), kuid iga õpilane täidab ja vormistab oma plaani iseseisvalt, otsustades ise sammude keerukuse üle.

Tööleht juhendab õpilast:

1. **Tuvastama** konkreetseid juhtumeid või olukordi, kus nad tundsid, et algoritm on nad „endasse imenud“ ja tekitanud lõputu kerimise.
2. **Mõtlemata välja** ja kirja panema **vähemalt kolm teostatavat sammu** kontrolli taastamiseks. Julgustage neid kaaluma järgmisi strateegiaid:
 - Ebaoluliste või negatiivseid tundeid tekitavate kontode jälgimise lõpetamine.
 - Mitmekesiste ja erapooletute uudisteallikate teadlik otsimine.
 - Privaatsusseadete ja brauseri laienduste kasutamine jälgimise piiramiseks.
 - Rakenduste kasutamisele ajapiirangute seadmine ja teavituste väljalülitamine.
 - Teadlik kerimine (nt rakenduse avamine kindla eesmärgiga ja seejärel kohene sulgemine).
3. **Pakkuma välja „algoritmilise pausi“ tegevuse** ehk võrguvälise (offline) alternatiivi nutiseadme kasutamisele hetkeks, mil nad tunnevad, et ekraan tõmbab neid liigselt enda poole.

Liikuge klassiruumis ringi, juhendage õpilasi ja innustage neid sügavamale mõtlemisele küsimustega:

- „Kuidas saate need strateegiad muuta enda jaoks päriselt jätkusuutlikuks ja toimivaks?“
- „Millist sisu te tegelikult näha soovite ja kuidas saate algoritmi „treenida“ seda rohkem näitama (või soovimatut täielikult vältima)?“

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (8 minutit)

Õpilased jagavad klassiga vähemalt ühte isiklikku strateegiat algoritmilise mõju juhtimiseks ning hindavad, kui lihtne või raske on seda reaalselt rakendada ja miks.

Õpetaja suunab vestlust: „Nüüd, kui olete oma strateegiad välja töötanud, kuulame teie mõtteid. Kes soovib jagada ühte sammu, mida peate algoritmide mõjule vastu seismisel kõige kasulikumaks?“

Õpilased tutvustavad lühidalt oma strateegiat (30-60 sekundit) ja selgitavad selle valikut. Pärast igat jagamist kutsuge klassi üles lühikesele arutelule, kasutades küsimusi:

- „Miks see strateegia võiks olla suureks abiks, eriti arvestades seda, mida me täna algoritmide toimimise kohta õppisime?“
- „Milliste väljakutsetega võib selle strateegia kasutamisel silmitsi seista ja kuidas neist üle saada?“

Arutelu tempokuse hoidmiseks lubage iga jagatud strateegia kohta 1-2 lühikest kommentaari või täiendavat ideed kaasõpilastelt.

Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)

Individuaalne eneserefleksioon toimub **3-2-1 väljumiskaardi** abil. Jagage igale õpilasele lahkumiskaart, mille nad täidavad iseseisvalt:

- **3 asja**, mida ma täna õppisin algoritmide mõju ja sotsiaalmeedia sõltuvuse kohta.
- **2 strateegiat**, mida proovin juba sel nädalal, et oma sotsiaalmeediaharjumusi kontrolli all hoida.
- **1 küsimus**, mis mul on endiselt digitaalse heaolu kohta.

Koguge väljumiskaardid kokku kujundava, arengut ja õppimist toetava hindamise eesmärgil ning tulevaste tundide planeerimiseks. Võimalusel alustage järgmist tundi just õpilaste poolt kaardile kirjutatud küsimuste üle arutamisega. Paluge õpilastel järgmises tunnis jagada, millised strateegiad osutusid praktikas lihtsaks või raskeks ning millistest oli reaalses elus kõige rohkem kasu.

	Lõpetage tund küsimusega: „ <i>Millise väikese muudatuse teed Sina juba sel nädalal, et kaitsta oma heaolu sotsiaalmeedias?</i> “
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus“, et uurida, kuidas äppide disain mõjutab tegelikkus otsustusprotsessi reaalses elus. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageerivad emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivatele (veenvatele) stsenaariumidele. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Visuaalne ja kirjalik tugi: Kasutage kõigi tegevuste puhul selgeid visuaalseid abivahendeid ja esitage tahvil või töölehel alati ka kirjalikud juhised. • Teadlik paaristöö: Õpilased, kes vajavad lisatuge, paigutage paaridesse toetavate kaasõpilastega, kes saavad põhiülesande käigus aidata mõisteid selgitada või strateegiaid välja töötada. • Mitmekesised eneseväljendusvõimalused: Pakkuge põhiülesande täitmiseks mitmekesiseid võimalusi. Lubage õpilastel kirjutamise asemel oma strateegiaid joonistada (visuaalsed skeemid) või oma mõtted õpetajale suuliselt esitada. Samuti on lubatud digitaalne vormistus. • Näited elust enesest: Tooge ühise arutelu hõlbustamiseks praktilisi näiteid levinud algoritmiliste „lõksude“ ja nippide kohta (nt <i>TikToki lõputu voog, YouTube'i automaatne taasesitus, isikupärastatud teavitused</i>).
Hindamine ja refleksioon	Õppimist ja arengut toetavat kujundavat hindamist viiakse läbi kogu tunni vältel. See hõlmab järgmist: • Osalemise vaatlus: Õpetaja jälgib õpilaste aktiivsust ja panust rühmaaruteludes ning ideede genereerimisel. • Kaasõpilaste tagasiside: Õpilased analüüsivad ja toetavad üksteise mõtteid jagamisetapi ajal. • Töölehtede läbivaatus: Õpetaja vaatab üle täidetud „Algoritmide mõju“ töölehed, et hinnata õpilaste oskust mõista algoritmide toimimist ja luua toimivaid toimetulekustrateegiaid. • Suunavad küsimused: Õpetaja esitab rühmatöö ajal suunavaid küsimusi, mis annavad kohese ülevaate õpilaste arusaamise sügavusest. Enesehindamine • 3-2-1 väljumiskaardid (lõputestid): Need võimaldavad õpilastel teha iseseisva eneserefleksiooni. See annab õpetajale lõpliku

	kontrolli selle kohta, kuidas õpilased mõistsid põhimõisteid ning nende seost sotsiaalmeedia sõltuvuse riskidega.
--	---

Õpetaja vaatlusnimekiri

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Määratleb algoritmide mõju ja selgitab seda oma sõnadega	Tuvastab isiklikud tagajärjed ja teeb mõtestatud refleksiooni	Pakub välja vähemalt 2 saavutatavat ja mõjukat strateegiat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Märkus õpetajale: Seda tabelit saab täita vabas vormis klassis ringi liikudes (rühmatöö ajal) või tunni lõpuosas, kui õpilased oma strateegiaid esitlevad ja väljumiskaarte täidavad.

Järelemõtlemise küsimused õpilastele

- Kuidas on tänane tund muutnud minu suhtumist sotsiaalmeedias nähtavasse sisusse?
- Milline on see üks asi, mida ma alates tänasest teistmoodi teen, et olla sotsiaalmeedia algoritmide mõjust teadlikum?

Enesehindamise mallid

Enesehindamise kontrollnimekiri: Teadlikkus algoritmidest

Palun hinda oma tänaseid teadmisi ja oskusi, märkides risti sobivasse ruutu:

Väide	Jah	Ei
Mõistan, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid mõjutavad minu ekraaniaega ja veebikasutust.	☐	☐
Olen koostanud endale realistliku ja teostatava plaani algoritmide mõju juhtimiseks.	☐	☐

	Olen kindel, et suudan juba sel nädalal proovida vähemalt ühte uut digiheaolu strateegiat. <input data-bbox="1310 230 1353 271" type="checkbox"/> <input data-bbox="1410 230 1453 271" type="checkbox"/> Iseseisev mõtisklus (Vabatahtlik) Milline on see üks asi või samm, mille üle Sa oma loodud plaanis kõige rohkem uhkust tunned? Mida võiksid oma plaanis või digiharjumustes veelgi täiustada või sinna juurde lisada?
Metoodilised soovitused õpetajale	Digiharjumuste märkamine: Jälgi õpilaste omavahelist suhtlemist ja arutelusid kogu uurimisetapi jooksul, et aidata neil teadvustada oma varjatuid või automaatsemaid digiharjumusi. Keskendu võimestamisele: Arvesta, et mõned õpilased võivad tunda end ülekoormatuna või võtta kaitsepositsiooni, kui nad mõistavad sotsiaalmeedia algoritmilise kontrolli tegelikku ulatust. Kujunda arutelu nii, et rõhk oleks enesele jõu ja kontrolli tagasisaamisel, mitte pelgalt rakenduste kasutamise piiramisel või keelamisel. Märka murekohti: Pööra tähelepanu õpilastele, kes tunduvad arutatavatest teemadest eriti sügavalt huvitatud või näitavad üles suuremat muret oma digiharjumuste pärast, et pakkuda neile vajadusel individuaalset toetust. Välgi süütunnet: Julgusta alati positiivset ja lahendustele suunatud mõtlemist. Eesmärk on toetada õpilaste heaolu, mitte tekitada neis eakraaniaja pärast süüd või häbi.

LISA I - MÕJU TÖÖLEHT

Hinda iga järgneva tegevuse või strateegia puhul, kui keeruline oleks seda Sinu arvates isiklikult ellu viia. Märki rist sobivasse lahtrisse:

Tegevus / strateegia	Lihtne	Keskmine	Raske
1. Märgin üles, milliseid postitusi või videoid mulle kõige sagedamini soovitatakse ja mis on selle põhjus (meeldimised, vaatamisaeg, jälgitavad kontod jne).	☐	☐	☐
2. Panen ühe nädala jooksul kirja, kui palju aega veedan sotsiaalmeedias ja milliseid emotsioone see minutiliselt või pärast kasutamist tekitab (rõõm, hajameelsus, ärevus, inspiratsioon jne).	☐	☐	☐
3. Kasutan telefoni ekraaniaja aruandeid (Screen Time / Digital Wellbeing), et näha, milliseid rakendusi ma kõige rohkem kasutan.	☐	☐	☐
4. Kustutan või peatan ühe rakenduse vaatamisajaloo, et oma algoritmi soovitusel „nullida“.	☐	☐	☐
5. Lülitan sotsiaalmeedia seadetes välja isikupärastatud reklaamid, kus see on vähegi võimalik.	☐	☐	☐
6. Piiran rakenduste ajastite (App Timers) abil sotsiaalmeedias sirvimist maksimaalselt 30 minutini päevas.	☐	☐	☐
7. Asendan hilisõhtuse ekraani kerimise raamatu lugemise või päeviku kirjutamisega.	☐	☐	☐
8. Kirjutan ühe lehekülje pikkuse mõtiskluse või teen lühikese video sellest, mida õppisin oma algoritmilise ekraaniaja kontrollimise käigus.	☐	☐	☐
9. Jagan klassikaaslastega praktilisi näpunäiteid ja nippe, kuidas luua tervislikumat ning tasakaalustatumat digitaalset elu.	☐	☐	☐

Tunnikava 4

Pealkiri	Teismeliste abistamine sotsiaalmeedia kasutamise haldamisel
Vanuserühm	12-18-aastaste teismeliste vanemad
Kestus	60 minutit
Õpieesmärk	Vanemad saavad teadlikuks teismeliste sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnustest, mõistavad selle emotsionaalset, kognitiivset ja sotsiaalset mõju ning õpivad tundma tõhusaid ja toetavaid strateegiaid tervislikuma veebikäitumise suunamiseks. Koolituse käigus saavad vanemad praktilised vahendid konstruktiivsete vestluste algatamiseks ja tasakaalustatud digitaalsete piiride seadmiseks kodus.
Õpiväljundid	Koolituse läbinud lapsevanem suudab: • tuvastada teismeliste seas vähemalt kolm sotsiaalmeedia sõltuvuse hoiatusmärki; • rakendada kodus keskkonnas vähemalt kahte strateegiat, mis toetavad tasakaalustatud ekraaniaja ja digiseadmete kasutamist; • mõtestada ja analüüsida oma isiklikku rolli digitaalse eeskujuna (mudeldajana) kodus.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Lühike teavitustvideo (2-3 minutit) teismeliste ekraaniaja ja digiharjumuste kohta. • Trükitud infolehed vanematele (hoiatusmärkide kontrollnimekiri, vestluse alustamise küsimused, digitaalse perekokkuleppe mall). • Kleepuvad märkmepaberid, pastakad, pabertahvel ja markerid.
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus (10 minutit) Häälestus ja teismeliste vaade: Alustage lühikese videoga, mis näitab, kuidas teismelised veedavad tunde sotsiaalmeedias ning kuidas see mõjutab nende und, koolitööd ja emotsioone. Küsige vanematelt: „Kas see olukord tundub teile tuttav?“ Esitage ekraanil või infolehel valik teismeliste tegelikke tsitaate sotsiaalmeedia kasutamise kohta:

- „Ma tahan lihtsalt kerimise lõpetada, aga ma ei tea, kuidas.“ Tom, 16
- „Ma lihtsalt tunnen, et vajan oma telefoni, mõistad? See nagu aitaks mul päeva üle elada.“ Addie, 17
- „Tunnen, et olen palju ebakindlam kui aasta alguses.“ Anna, 15
- „Ma olen tõesti kurb, kui ma ei saa palju meeldimisi.“ Tom, 14

Murede kaardistamine ja eesmärgid:

Kutsuge 2-3 vabatahtlikku jagama lühikesi lugusid oma teismeliste igapäevastest digiharjumustest.

Tutvustage sessiooni eesmäärke: ebatervisliku nutikasutuse tunnuste äratundmine, põhjuste mõistmine ja ühiste strateegiate leidmine. Rõhutage, et kohtumise eesmärk ei ole vanemate süüdistamine, vaid üksteise juhendamine ja toetamine.

Küsige lapsevanematelt: „*Milliste väljakutsetega te kõige sagedamini silmitsi seisate, kui püüate oma lapse ekraanikasutust suunata?*“

Koguge vastused tahvlile, et näidata ühiseid murekohti ja normaliseerida lastevanemate kogemusi.

Uurimine / küsimuste esitamine (10 minutit)

Paluge vanematel mõelda paarides ja arutada kahe teema üle:

1. **Põhjused:** Miks teismelised kasutavad sotsiaalmeediat liiga palju? (nt eakaaslaste surve, FOMO ehk hirm millestki ilma jääda, tunnustuse ja heakskiidu otsimine, igavus, stressi leevendamine).
2. **Tagajärjed:** Milliseid mõjusid nad on oma laste peal juba märganud? (nt unehäired, meeleolukõikumised, keskendumisraskused, sagedasemad konfliktid kodus).

Paarid jagavad lühidalt oma tähelepanekuid klassiga, samal ajal kui koolitaja koostab tahvlile põhjus-tagajärg mõttekaardi, rõhutades probleemi mitmetahulisust.

Põhiülesanne / Looming (30 minutit)

Põhitegevus: Perekonna digistrateegia väljatöötamine

Vanemad töötavad väikestes rühmades töölehega, mis on jagatud kolmeks etapiks:

- **Hoiatavad märgid:** Tuvastage käitumismustrid, mis võivad viidata probleemsele sotsiaalmeedia kasutusele (nt sotsiaalne isoleerumine, tugev ärrituvus seadme väljalülitamisel, igapäevaste kohustuste täitmata jätmine).
- **Toetavad reaktsioonid:** Kirjutage üles praktilised lahendused kodus elus (nt ekraanivabade ühiste aegade/tsoonide määramine,

	äppide kasutamine ekraaniaja jälgimiseks, ühised võrguvälised pereüritused, offline-hobide toetamine). • Vestluse alustamise viisid: Töötage välja vanusele sobivad ja hinnangutevabad viisid teismelisega rääkimiseks. <i>Näide: „Ma märkan, et sa paistad pärast hilisõhtust ekraani sirvimist hommikul väga väsinud. Kuidas sa ennast sellega tunned?“</i> Koolitaja liigub rühmade vahel ringi, julgustades range ja karistava kontrolli asemel looma realistlikke ning empaatilisi strateegiaid. Ülesande tulemus: Iga rühm kirjutab „Perekonna digilepingu“ eelnõu, mis sisaldab 3 lihtsat reeglit ja 2 toetavat tegevust. Jagamine ja kaaslaste tagasiside (5-10 minutit) Rühmad tutvustavad teistele ühte oma parimat strateegiat või digilepingu ideed. Teised vanemad annavad tagasisidet ja mõtteid, kasutades järgmisi lausealguseid: • „See lähenemine võiks toimida ka minu kodus, sest...“ • „Üks asi, mida te võiksite siia veel lisada, on...“ Selline kogemuste vahetus tunnustab erinevaid kasvatustüüpe ja loob vanematele ühise praktiliste ideede varamu. Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit) Vanemad täidavad individuaalselt 3-2-1 väljumiskaardi: • 3 asja, mida ma täna teismeliste digimaailma kohta õppisin. • 2 strateegiat/sammu, mida ma kindlasti oma kodus ja peres proovin. • 1 väljakutse, millega ma tunnen, et seisan lastekasvatuses endiselt silmitsi. Lõpetage kohtumine mõtlemapaneva küsimusega: „<i>Milline eeskuju tahan ma oma lapsele internetis ja nutiseadme kasutamisel ise olla?</i>“ Julgustage vanemaid võtma endale eesmärgiks teha juba sel nädalal üks väike muudatus oma isiklikus digitaalses käitumises.
Viide DigRighti rakendusele	Tutvustage soovi korral lapsevanematele DigRighti nutirakendust ja selgitage, kuidas see saab nende lastel aidata digimaailma riske mõista. Julgustage vanemaid kasutama rakendust kodus koos lastega. See annab suurepärase võimaluse uurida ühiselt erinevaid elulisi stsenaariume ning arutada läbi tervislikud lahendused ja toimetulekustrateegiad. Rakenduse saab alla laadida SIIT

Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Visuaalne lihtsus: Kasutage koolituse põhiideede ja reeglite illustreerimiseks lihtsaid ning arusaadavaid visuaale, nagu ikoone, tabelleid ja infograafikat. Hinnangutevaba keskkond: Tagage koolitusel eelarvamusteta, turvaline ja toetav õhkkond, mis austab ning väärtustab pere erinevaid lastekasvatustüüpe ja kultuurilisi taustu. Mitmekeelsed pered: Julgustage peresid looma ühiseid keelerutiine (nt kindlad teemad või ajad eri keeltes rääkimiseks). Soovitage kehtestada kodus konkreetseid seadmeteta tsoonid ning planeerida sotsiaalmeedia kasutamiseks kindlad kellaajad. Vähema kirjaoskusega või haridusliku erivajadusega (HEV) pered: • Kasutage abstraktsete reeglite asemel visuaalseid vihjeid, piktogramme ja suulisi juhiseid. • Toetuge uute harjumuste loomisel igapäevastele rutiinidele, praktilisele eeskuju näitamisele ja ühistele jutustamishetkedele. • Võtke ekraaniaja piiramiseks appi käegakatsutavad abivahendid, nagu liivakellad, taimerid või visuaalsed digikellad. Pered, kus on vanema pereliikme hoolduskohustus: Suunake fookus ühistele võrguvälistele (offline) tegevustele. Julgustage põlvkondadeülest kogemuste ja lugude jagamist ning näidake lastele, kuidas sotsiaalmeediat saab kasutada positiivselt (nt vanavanematega sildade ehitamiseks). Üksikvanemaga pered: Seadke sisse võimalikult selged ja lihtsad igapäevarutiinid. Rõhutage üksikvanema rolli peamise eeskujuna, kasutage lapse toetamisel positiivset kinnitamist ning keskenduge piiratud, kuid kvaliteetse ühise aja maksimaalsele ja ekraanivabale ärakasutamisele.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, arengut ja õppimist toetav hindamine põhineb vanemate aktiivsel osalemisel rühmaaruteludes, nende poolt välja töötatud strateegiate ja digilepingute kvaliteedil ning tunni lõpus täidetavatel väljumiskaartidel. Enesehindamine ja vastastikune tagasiside • Vastastikune hindamine: Toimub rühmatööde ja ühise jagamisetapi käigus, kus vanemad analüüsivad üksteise ideid ning pakuvad toetavat tagasisidet. • Isiklik enesehindamine: Toimub hetkel, kui vanemad panevad kirja oma perele mõeldud konkreetseid tegevusjuhiseid. Koolituse eesmärk ei ole hinnata lahenduste „õigsust“, vaid tagada, et iga lapsevanem lahuks praktiliste, realistlike ja just tema perekonna olukorrale kohandatud ideedega. Lapsevanema enesekontrolli küsitlus

Paluge vanematel mõelda ausalt oma isiklike sotsiaalmeedia harjumuste üle ja täita järgnev enesehindamise tabel:

Väide	1 Üldse mitte	2 Harva	3 Mõnikord	4 Sageli	5 Pidevalt
Olen teadlik sellest, kui palju aega veedan igapäevaselt sotsiaalmeedias.					
Olen teadlik sellest, kui tugevalt sotsiaalmeedia minu meeleolu mõjutab.					
Minu sotsiaalmeedia kasutamine ei sega mul oma perele pühendumast.					
Kasutan sotsiaalmeediat alati eesmärgipäraselt, mitte lihtsalt mõttetult ekraani kerides.					
Mõtlen regulaarselt oma sotsiaalmeedia harjumuste üle järele ja teen vajadusel muudatusi.					

Järelkohtumine (soovituslik)

Võimaluse korral korraldage mõne nädala pärast lastevanematega järelkohtumine (või lühike veebiarutelu). Selle käigus saavad vanemad jagada, milliseid strateegiaid nad kodus reaalset katsetasid, mis nende peres toimis ja millised olid peamised väljakutsed.

Juhendaja vaatlusnimekiri (koolituse käigus täitmiseks)

Hindamiskriteerium	Jah	Ei
--------------------	-----	----

Vanemad oskavad arutelu tuvastada ja nimetada vähemalt 2 nutisõltuvuse hoiatusmärki.	☐	☐
Vanemad pakuvad rühmatöö käigus välja vähemalt ühe praktilise toimetulekustrateegia.	☐	☐
Vanemad osalevad aktiivselt ja üksteist austavalt kaaslastele tagasiside andmises.	☐	☐

Perekonna digistrateegia hindamisskaala

Selle skaala abil saab juhendaja kiiresti analüüsida rühmatööna valminud „Perekonna digilepingute“ eelnõusid:

Hindamiskriteerium	0 punkti	1 punkt	2 punkti
Hoiatavad märgid on tuvastatud	Hoiatusmärgid puuduvad täielikult.	Tuvastatud on 1 selge hoiatusmärki.	Tuvastatud on 2 või enam asjakohast hoiatusmärki.
Soovitatud strateegiad	Strateegiad ja lahendused puuduvad.	Välja on pakutud 1 praktiline strateegia.	Välja on pakutud 2 või enam praktilist strateegiat.
Teostatavus ja empaatia	Strateegiad pole reaalsed või on liialt karistavad.	1 strateegia on teostatav, empaatiline ja lapse õigusi austav.	2 või enam strateegiat on täielikult teostatavad, empaatilised ja elulised.

Tagasisidekaardid juhendajale

Töötoa lõpus vanematele jagatavad trükitud tagasisidekaardid annavad juhendajale väärtuslikku täiendavat infot läbiviidud töötoa tõhususe, sisu vajalikkuse ja lapsevanemate usalduse kasvu kohta.

Mõtisklusülesanded lapsevanematele	Milline täna arutatud strateegia tundub Sinu perekonna jaoks kõige realistlikum ja kergemini rakendatav? Kuidas kavatsed täna õpitu põhjal alustada oma teismelisega kodus esimest toetavat vestlust? Millist oma isiklikku digiharjumust võiksid Sa lapsevanemana teistmoodi kujundada, et olla teismelisele paremaks eeskujuks?
---	--

	Kaaslaste tagasiside lausealgused vanematele • Mulle meeldib see idee, sest... • Üks võimalus seda lähenemist/reeglit kohandada võiks olla... • See kokkulepe võiks minu peres väga hästi toimida, sest...
Metoodilised soovitused koolitajale	• Tunnusta ja maanda emotsioone: Arvesta, et vanemad võivad arutelu käigus väljendada frustratsiooni, süütunnet või abitust. Tunnusta ja normaliseeri neid tundeid empaatiliselt ning suuna tähelepanu sujuvalt edasi konstruktiivsetele ja edasiviivatele strateegiatele. • Austa erinevaid kasvatustüüpe: Pea meeles, et perede lastekasvatustüübid on erinevad. Välti ühe ainsa „õige“ meetodi pealesurumist ning väärtusta perede individuaalsust. • Tasakaalusta kontrolli ja dialoogi: Mõned vanemad võivad vestluses liigselt rõhutada ranget kontrolli ja karistusi. Tuleta neile õrnalt, kuid kindlalt meelde teismelisega peetava dialoogi, avatuse ja usalduse ehitamise tähtsust. • Eelista kogemuste vahetust loengule: Julgusta vanemaid aktiivselt oma lugusid ja praktilisi kogemusi vahetama, selle asemel et pidada neile akadeemilist loengut. • Hoia fookust lahendustel: Ole valmis emotsionaalseteks aruteludeks, kui vanemad jagavad oma isiklikke või koduseid raskusi. Hoia koolituse õhkkond alati turvalise, toetava ja lahenduskesksena.

LISA I - HOIATUSMÄRGID: KONTROLLNIMEKIRI VANEMATELE

Selle kontrollnimekirja abil saavad lapsevanemad märgata ja analüüsida oma teismelise igapäevaseid käitumismustreid.

Käitumisalased märgid

- **Liigne seadme kasutus:** Teismeline veedab põhjendamatult palju aega ekraani taga.
- **Kohustuste täitmata jätmine:** Koolitööd, kodused ülesanded või kokkulepped jäävad sotsiaalmeedia tõttu unarusse.
- **Ajataju kaotus:** Laps ei suuda kontrollida, kui kaua ta on võrgus olnud, ega suuda ekraani taga olemist lõpetada.
- **Võõrutusnähud:** Ilmneb tugev ärrituvus, ärevus või viha, kui internetiühendus katkeb või seade ära võetakse.
- **Huvipuudus:** Teismeline eemaldub järk-järgult oma senistest võrguvälistest (offline) tegevustest ja hobidest.

Emotsionaalsed märgid

- **Meeleolukõikumised:** Lapse tuju sõltub otseselt võrgus toimuvast (nt reaktsioonid teavitustele, sõnumitele või meeldimistele).
- **Ebaterve enesekuvand:** Märgatavalt madal enesehinnang ja pidev oma elu või välimuse võrdlemine sotsiaalmeedias nähtuga.
- **Emotsionaalne madalseis:** Sagenevad ärevushood, masendus või depressiivsed ilmingud pärast pikka ekraaniaega.
- **Varjamine ja salatsemine:** Laps püüab oma nutiseadme kasutamist, külastatavaid lehti või ekraaniaega vanemate eest varjata.

Sotsiaalsed märgid

- **Reaalsetest suhetest eemaldumine:** Teismeline isoleerib end realses elus eksisteerivatest sõpradest ja eelistab vaid virtuaalset suhtlust.
- **Suhete jahenemine:** Sotsiaalmeedia kasutamise tõttu tekivad sagedased konfliktid ja tülid pereliikmete või sõpradega.
- **Kinnisideeline käitumine:** Pidev ja sunduslik vajadus teavitusi, uudisvoogu ja postitusi igal vabal hetkel kontrollida.

Füüsilised märgid

- **Unehäired:** Raskused uinumisega, katkendlik uni või hilisööni ekraani taga viibimine, mis viib päevase kurnatuseni.
- **Tervisemured:** Silmade kiire väsimine, kuivus, sage peavalu või kaelapinged.
- **Hoolimatus iseenda suhtes:** Isikliku hügieeni, korra ja tervisliku toitumise hooletusse jätmine nutimaailma süvenemise tõttu.

Vestluse alustamise teemad ja suunavad küsimused

Need mittehinnangulised küsimused aitavad lapsevanemal algetada teismelisega usalduslikku ja toetavat dialoogi:

1. „Olen märganud, et sotsiaalmeedia mängib paljude teismeliste elus suurt rolli. Mis on Sinu arvates selle maailma kõige suurem kasu või pluss?“
2. „Mis Sulle nendes rakendustes, mida Sa kõige tihedamini kasutad, kõige rohkem meeldib - ja kas on midagi, mida Sa sooviksid, et oleks teistmoodi?“
3. „Kuidas Sa end tavaliselt pärast pikemat aega telefonis olemist tunned? Kas oled pigem energiline, kurnatud või hoopis hajevil?“
4. „Millised postitused või sisu teevad Sulle sotsiaalmeedias kõige rohkem head meelt - ja millised tekitavad kurbust või halba tunnet?“
5. „Kas Sinu arvates näitavad inimesed veebis ja postitustes oma tegelikku, päris elu?“
6. „Kui Sa saaksid ise oma ekraaniaega piirata, siis milline päevalimiit tunduks Sulle reaalselt saavutatav ja mõistlik?“
7. „Mida põnevat või toredat sooviksid Sa teha võrguühenduseta (offline), kui Sul oleks selleks nädalas rohkem vaba aega?“
8. „Ma tean, et sotsiaalmeedia on Sinu elus väga oluline osa ja ma tahaksin seda paremini mõista. Kas Sa oleksid nõus mulle näitama mõnda oma lemmikkontot või videot?“
9. „Kas Sa oleksid valmis minuga katsetama ja kokku leppima mõne ekraanivaba aja - näiteks ühise õhtusöögi ajal või tund enne magamaminekut -, et lihtsalt proovida, kuidas me end siis tunneme?“

LISA II - PERE DIGITAALNE KOKKULEPE

Kuupäev: _____

Osalevad pereliikmed: _____

1. Meie ühine eesmärk

Oleme ühel meelel, et nutitelefonid ja sotsiaalmeedia on head vahendid suhtlemiseks, õppimiseks ja meelelahutuseks. Samas mõistame, et need võivad meid igapäevaelus häirida ning mõjutada meie enesetunnet ja heaolu. Meie eesmärk on kasutada digiseadmeid teadlikult ja teisi austades, et hoida tervislikku ning positiivset sidet nii üksteise kui ka välismaailmaga.

2. Ekraaniaja piirangud ja digivabad tsoonid

Oleme kokku leppinud, et kehtestame tervislikud piirid seadmete kasutamisele.

(Kohandage ja täitke valikud vastavalt oma pere vajadustele):

- Perekonna ühiste söögikordade ja mängu- või filmiõhtute ajal me telefone ei kasuta.
- Kõik seadmed pannakse ööseks laadima väljaspool magamistuba (hiljemalt kell _____).
- Päevane ekraaniaja piirang sotsiaalmeediale on _____ tundi.
- Teeme iga päev koos või eraldi vähemalt ühe ekraanivaba tegevuse (nt jalutamine, lugemine, trenn, hoid).

• _____

3. Tervislik kasutamine ja vaimne heaolu

Lubame pöörata tähelepanu sellele, kuidas ekraaniaeg ja sotsiaalmeedia meid emotsionaalselt ning vaimselt mõjutavad.

- **Teeme pause**, kui sisu sirvimine tekitab stressi, väsimust või negatiivseid tundeid.
- **Hoidume end võrdlemast** teiste inimeste ilustatud veebieluga.
- **Jälgime kontosid**, mis meid inspireerivad, pakuvad kasulikku teavet või tõstavad tuju.
- **Räägime kodus avatult**, kui tunneme sotsiaalmeediaga seotud survet, ärevust või ebamugavust.

• _____

4. Austus ja privaatsus

Nõustume austama üksteise ja teiste inimeste piire nii veebis kui ka reaalses elus.

- **Küsime alati luba** enne, kui postitame võrku fotosid või videoid oma pereliikmetest või sõpradest.
- **Hoiame oma paroolid salajas** (välja arvatud vanematega jagamine turvalisuse tagamiseks).
- **Ei kasuta seadmeid** tülitsemiseks, klatšimiseks, kiusamiseks või teisi haavava sisu levitamiseks.

- **Mõtleme enne postitamist**, sest kõik, mis kord veebis avaldatakse, võib sinna püsivalt jääda.
- _____

5. Turvalisus ja vastutus

Nõustume kasutama oma nutiseadmeid ohutult ja vastutustundlikult.

- **Ei jaga avalikult isiklikke andmeid** (nt täpne asukoht, kool, kodune aadress, telefoninumber).
- **Teatame kohe vanemale** või mõnele teisele usaldusväärsele täiskasvanule, kui puutume kokku kiusamise, ähvarduste või ehmatava ja sobimatu sisuga.
- **Kasutame sotsiaalmeediat** oma vanusele sobival viisil ja järgime platvormide ametlikke vanusepiiranguid.
- **Ei kasuta telefoni liikluses** - teed ületades, jalgrattaga sõites või autot juhtides on pilk alati teel.
- _____

6. Ühine ülevaatus ja kokkulepete muutmine

Nõustume regulaarselt kontrollima, kuidas need reeglid meie igapäevaelus toimivad.

- **Ülevaatus ajakava:** _____ (nt kord kuus pühapäeval õhtusöögil).
- Arutelu käigus saame reegleid ühiselt kohandada, muuta ajakohasemaks või tunnustada pereliikmeid selle eest, mis on läinud väga hästi.

7. Meie perekonna lubadus

Käesolevale kokkuleppele alla kirjutades lubame kasutada oma telefone ja sotsiaalmeediat viisil, mis toetab meie vaimset ning füüsilist tervist, tugevdab meie omavahelisi suhteid ja hoiab kodust õhkkonda rõõmsana.

Pereliikme nimi	Allkiri	Kuupäev
1.		
2.		
3.		
4.		



Tunnikava 5	
Pealkiri	Sotsiaalmeedia sõltuvus: tsükli katkestamine
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt sotsiaalmeedia sõltuvuse nähtust, tuvastavad selle psühholoogilised ja sotsiaalsed tagajärjed ning uurivad praktilisi strateegiaid, kuidas taastada kontroll oma digitaalsete harjumuste üle. Õpilased mõtestavad oma meediaharjumusi, tunnevad ära liigse ekraaniaja varajased hoiatusmärgid ning töötavad ühiselt välja realistlikud ja vanusekohased toimetulekustrateegiad. Tund on disainitud spetsiaalselt 16-18-aastastele noortele, kes seisavad igapäevaselt silmitsi koolikoormuse ja sotsiaalsete väljakutsetega.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • määratleb sotsiaalmeedia sõltuvuse olemuse ning selgitab selle vähemalt kahte mõju oma vaimsele tervisele ja õpiedukusele või töövõimele; • oskab pakkuda välja vähemalt kaks praktilist strateegiat ebatervisliku ekraaniaja vähendamiseks; • analüüsib kriitiliselt oma isiklike digitaalseid harjumusi ning seab endale reaalsed eesmärgid nende muutmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Lühivideo (2-3 minutit) digisõltuvuse olemusest (nt TED-Ed õpivideo või teemakohane lühifilm). • Trükitud töölehed või töövihikud (mõtisklusküsimused, eneserefleksiooni kaardid). • Valge tahvel ja markerid. • Mobiiltelefonid (isikliku ekraaniaja kontrollimiseks, vabatahtlik).
Üksikasjalikud juhised	Ettevalmistus (5-10 minutit) Alustage tundi lühikese videoga nutitelefon- ja digisõltuvusest.



Seejärel esitage õpilastele küsimus: „Mitu tundi te oma arvates igapäevaselt sotsiaalmeedias veedate?“

Näidake ekraanil värsket statistikat noorte täiskasvanute keskmise igapäevase ekraaniaja kohta. Paluge vabatahtlikel jagada oma või tuttavate kogemusi sellest, kuidas nad on püüdnud leida tasakaalu koolitööde, õppimise ja sotsiaalmeedia kasutamise vahel.

Ühine eesmärgistamine:

Paluge õpilastel ühiselt sõnastada tunni fookus: „Mida te soovite sotsiaalmeedia sõltuvuse ja selle tagajärgede kohta teada saada?“

Kirjutage noorte ideed tahvile (nt sõltuvuse tunnused, toimivad strateegiad, pikaajalised tagajärjed). Selgitage, et tänane tund keskendub nii teoreetilisele analüüsile kui ka väga praktiliste lahenduste leidmisele.

Uurimine / küsimuste esitamine (5-10 minutit)

Jagage klass väikestesse rühmadesse. Paluge neil arutada ja analüüsida kahte põhiküsimust:

1. *Miks meie eakaaslased sotsiaalmeediast nii kergesti sõltuvusse jäävad?*
2. *Millised on kõige tõsisemad tagajärjed, mida olete täheldanud oma sõprade või iseenda puhul?*

Iga rühm paneb oma mõtted kirja paberile või digitaalselt. Suunake õpilasi mõtlema järgmistele valdkondadele:

- **Vaimne tervis:** Ärevus, depressiivsus, enda pidev võrdlemine teistega.
- **Õpingud ja töövõime:** Prokrastineerimine ehk asjade edasilükkamine, keskendumisvõime kaotus.
- **Suhted ja argipäev:** FOMO (hirm ilma jääda), tasakaalu puudumine veebielu ja reaalsuse vahel.

Rühmad jagavad oma olulisemaid mõtteid kogu klassiga. Õpetaja koondab need tahvile, luues ühise mõistekaardi „Sõltuvuse põhjused ja tagajärjed“.

Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)

Peamine ülesanne: Isikliku digitaalse tasakaalu plaani koostamine

Iga õpilane saab töölehe, mis on jagatud kolmeks osaks:

1. **Enesediagnoos:** Oma isiklike ekraanikasutuse harjumuste analüüs (ligikaudne tundide arv päevas, enimkasutatavad platvormid, peamised kellaajad ja tippunnid).
2. **Hoiatavad märgid:** 2-3 isikliku liigkasutuse märgi tuvastamine (nt telefoni kontrollimine kohe ärgates, uneaja ohverdamine ekraanile, tähtaegade ületamine õppetöös).
3. **Tegevuskava:** 2-3 realistliku strateegia väljatöötamine ekraaniaja vähendamiseks (nt rakenduste ajapiirangute seadistamine, telefonivabad söögikorrad või õppimispausid, võrguväliste tegevuste planeerimine).

Parema ajahalduse ja diferentseerimise tagamiseks pakkuge õpilastele valikuvõimalusi: nad võivad plaani koostada kirjalikult, tabelina, visuaalse mõttekaardina või soovi korral digitaalselt.

Vastastikune tagasiside paarides:

Õpilased moodustavad paarid ja vahetavad oma tegevuskavasid. Partnerid pakuvad üksteisele konstruktiivset tagasisidet, kasutades suuniseid:

- „Sinu tegevuskava on realistlik, sest...”
- „Selleks, et see paremini toimiks, võiksid proovida lisada...”

Õpetaja liigub klassis ringi ja toetab õpilasi suunavate küsimustega: „Kas see plaan toimiks Sul ka stressirohkel eksamiperioodil?” või „Milline offline-tegevus võiks Sinu puhul ekraani sirvimist kõige edukamalt asendada?”

Eesmärk on, et iga õpilane lahkub tunnist konkreetse ja isikupärastatud tegevuskavaga, mida saab kohe igapäevaelus rakendada.

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (5-10 minutit)

Vabatahtlikud jagavad klassiga ühte strateegiat oma tegevuskavast ning hindavad kriitiliselt, kui lihtne või raske on seda reaalsuses ellu viia ja miks.

Klass annab lühikest tagasisidet, toetudes tahvlile kirjutatud lausealgustele:

- „See samm on väga praktiline, sest...”
- „Seda võib olla alguses raske täita, sest...”

Julgustage positiivset toetust ja realistlikku lähenemist. Rõhutage, et ühist täiuslikku lahendust ei eksisteeri - kõige olulisem on, et valitud strateegiad oleksid teostatavad, järjepidevad ja isikupärased.

	Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit) Õpilased täidavad individuaalselt 3-2-1 väljumiskaardi: • 3 asja, mida ma täna sotsiaalmeedia sõltuvuse ja selle mõjude kohta õppisin. • 2 strateegiat, mida ma sel nädalal oma digiharjumuste juhtimiseks päriselt katsetan. • 1 takistus, millega ma võin oma plaani täitmisel kokku puutuda (ja kuidas sellest üle saada). Õpetaja kogub väljumiskaardid kokku kujundava hindamise eesmärgil ja tulevaste tundide planeerimiseks. Lõpumõtisklus: Lõpetage tund ühise lühikese rühma- või klassiaruteluga: „<i>Milliseks muutuks teie elu, kui veedaksite iga päev sotsiaalmeedias ühe tunni vähem?</i>“ Julgustage õpilasi visualiseerima sellest tulenevaid eeliseid: rohkem vaba aega, parem keskendumisvõime, sügavam uni ja kvaliteetsemad vahetud suhted.
Viide DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus“, et uurida, kuidas äppide disain ja funktsioonid mõjutavad tegelikku otsustusprotsessi reaalses elus. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageerivad emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivatele (veenvatele) stsenaariumidele. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Paindlik eneseväljendus: Lubage kirjutamisraskustega või keelelist tugi vajavatel õpilastel esitada oma digitaalse tasakaalu plaan kirjaliku töö asemel suuliselt või visuaalse skeemina. • Kultuuridevaheline vaade: Julgustage muukeelseid või teise kultuuritaustaga õpilasi arutama ja tutvustama platvorme, mis on populaarsed nende päritoluriigis või kultuuriruumis, rikastades sellega ühist arutelu. • Tugi eneserefleksiooniks: Pakkuge isikliku plaani koostamiseks ja mõtisklemiseks suunavaid lausealguseid (nt „<i>Ma veedan enamiku oma ekraaniajast rakenduses..., sest...</i>“ või „<i>Minu peamine ajend telefoni haaramiseks on...</i>“). • Konfidentsiaalsuse tagamine: Lubage õpilastel jagada oma plaane ja tegevuskavasid klassikaaslastega anonüümselt (nt ilma

	nimeta kleepsudel või ühisel virtuaaltahvilil), kui isiklike harjumuste avaldamine tekitab neis ebamugavust.
Hindamine ja refleksioon	Õppetöös kasutatakse peamise vahendina õppimist ja arengut toetavat ja kujundavat hindamist kogu tunni vältel: • Õpetaja vaatlus: Õpetaja jälgib rühmaarutelusid ja analüüsib, kas õpilased suudavad kriitiliselt tuvastada digisõltuvuse põhjuseid, tagajärgi ning toimivaid toimetulekustrateegiaid. • Suunavad küsimused: Õpetaja toetab rühmi arutelu käigus, esitades mõtlemist süvendavaid küsimusi. Kaasõpilaste ja enesehindamine • Vastastikune hindamine: Toimub plaanide vahetamise käigus paarides, kus õpilased annavad üksteisele konstruktiivset, toetavat ja austavat tagasisidet. • Enesehindamine: Toimub isikliku „Digitaalse tasakaalu plaani“ koostamise ja 3-2-1 väljumiskaartide täitmise kaudu, mis toovad esile õpilase individuaalse refleksiooni ning endale võetud kohustused. <i>Märkus õpetajale: Hindamise fookuses ei ole vastuste akadeemiline „õigsus“, vaid õpilase eneseteadlikkuse kasv, mõtlemise sügavus ning realistlike, eluliste eesmärkide seadmine.</i> Järeltegevus järgmises tunnis Võimaluse korral pühendage järgmise tunni algusest mõni minut õpilaste plaanide elluviimise arutamisele. Küsige noortelt: „Kas oma plaani järgimine oli eelmisel nädalal lihtne või raske? Mis reaalselt töötas ja mis mitte? Millistest nippidest oli teile kõige rohkem abi?“

Õpetaja vaatlusvahend

Seda vaatlusnimekirja saab õpetaja täita vabas vormis klassis ringi liikudes (rühmatöö ja paarissisesel tagasiside ajal) või tunni lõpuosas väljumiskaarte üle vaadates.

Õpilase nimi	Tuvastab vähemalt ühe isikliku liigkasutuse tunnuse	Pakub välja vähemalt kaks realistlikku toimetuleku-strateegiat	Osaleb konstruktiivselt kaasõpilaste tagasiside andmises	Kommentaariid
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Väljumiskaart: 3-2-1**Järelemõte**

Nimi: _____ Kuupäev: _____

3 asja, mida ma täna sotsiaalmeedia mõjude või sõltuvuse kohta õppisin:

1. _____
2. _____
3. _____

2 praktilist strateegiat, mida ma sel nädalal oma digiharjumuste parandamiseks päriselt proovin:

1. _____
2. _____

1 suurim takistus või väljakutse, millega ma võin oma plaani täitmisel kokku puutuda:

**Mõtisklusülesanded
õpilastele**

- Millist osa oma loodud digitaalse tasakaalu plaanist on Sinu arvates kõige raskem reaalselt järgida ja miks?
- Kuidas Sa end pärast nende toimetulekustrateegiate kirjapanemist tunned - kas see tekitab kergendust, põnevust või hoopis kõhklusi?
- Millise selle ühe väikese ja käegakatsutava muudatuse võtad Sa oma digiharjumustes kindlasti juba sel nädalal ette?

Eneseanalüüs ja vastastikune tagasiside

Kaasõpilaste tagasiside lausealgused

- Mulle meeldib see idee Sinu plaanis, sest...
- Üks võimalus seda strateegiat veelgi paremini kohandada võiks olla...
- See samm võiks minu arvates väga hästi toimida, sest...

Enesehindamise ja kaardistamise küsimused

Mõtle ausalt oma igapäevaste harjumuste peale ja vasta järgmistele küsimustele:

1. Milliseid rakendusi või platvorme kasutan ma päeva jooksul kõige rohkem?
2. Mitu tundi ma tegelikult iga päev internetis ja sotsiaalmeedias veedan?
3. Millist sisu algoritmid mulle minu uudisvoos enamasti näitavad?
4. Milliseid tundeid tekitab minus see sisu, mida ma pidevalt näen?
5. Kas ma kaotan internetis ja ekraani kerides sageli ajataju?
6. Kas ma kasutan tehnoloogiat teadlikult õppimiseks ja arenguks või lihtsalt igavuse peletamiseks?

Hoiatavad märgid, mida enda juures jälgida:

- **Ajataju kaotus:** Ekraani taha unustamine ja plaanitust palju pikem sirvimine.
- **Meeleolumuutused:** Ärevus, kurbus või ärrituvus, kui ma ei saa telefoni kasutada.
- **Keskendumisraskused:** Suutmatuse süveneda õppimisse või muudesse tegevustesse ilma telefoni kontrollimata.
- **Unehäired:** Hilisõhtune kerimine, mis lükkab edasi uinumist ja rikub une kvaliteeti.
- **Algoritmiline kontroll:** Tunne, et ma ei vali sisu ise, vaid äpp juhhib minu tähelepanu.

Minu tegevuskava: Ideed ja raskusastme hindamine

Hinda iga tegevuse puhul, kui keeruline oleks seda Sinu jaoks isiklikult ellu viia. Märgi rist sobivasse lahtrisse:

Eesmärk ja tegevus	Lihtne	Mõõdukas	Raske
Teadlikkus algoritmidest Olen teadlikum algoritmide mõjust ja vaatan läbi ühe lühivideo soovitusüsteemide toimimise kohta.	☐	☐	☐

	Ekraaniaja vähendamine Vähendan ekraaniaega ning seand TikTokile ja YouTube'ile 2-tunnise päevase limiidi.	☐	☐	☐
	Une kvaliteedi parandamine Parandan oma une kvaliteeti ja otsustan, et ei kasuta telefoni pärast kella 22:00.	☐	☐	☐
	Uudisvoo tervendamine Muudan oma uudisvoo positiivsemaks ning hakkan teadlikult jälgima harivaid ja motiveerivaid kontosid.	☐	☐	☐
	Mõttele järelle ja kohanda (lganädalane refleksioon) <i>Kirjutun iga nädala lõpus oma päevikusse või töölehele lühikese mõtiskluse selle kohta, kuidas ma end tunnen, millised strateegiad töötasid ja kus vajan veel pingutust.</i> 			
Metoodilised soovitusd õpetajale	Arvesta kaitsehoiakutega: Ole valmis selleks, et mõned õpilased võivad reageerida kaitsvalt — nad võivad oma tegelikku ekraaniaega alahinnata või digisõltuvuse teema üle nalja visata. Normaliseeri seda olukorda klassis, kujutades digimaailma tasakaalustamist kui meie aja ühist suurt väljakutset, mitte isiklikku nõrkust. Märka sügavamaid murekohti: Pööra tähelepanu õpilastele, kelle aruteludest või väljumiskaartidelt kooruvad välja tõsisemad tervisemured (nt sügav ärevus, krooniline unetus või depressiivsus). Ole alustuseks valmis pakkuma neile empaatilist tuge ja suunama nad vajadusel edasi kooli tugispetsialistide või tugiteenuste poole. Keskendu väikesemahulistele lahendustele: Välti liiga idealistlikke või ülipüüdlikke lahendusi (nt „loobu nädalaks täielikult telefonist“). Julgusta noori tegema just väikeseid ja realistlikke samme, mida on lihtne igapäevaselt hoida ja millele saab aja jooksul uusi häid harjumusi edasi ehitada.			

Vastutusest

Seda projekti on rahastatud Euroopa Komisjoni toetusel. Käesolev väljaanne kajastab üksnes autorite seisukohti ning komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest.

Teave

Projekt	DigRight - The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions
Projekti nr	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

Konsortsium



Käesolev dokument on loodud Creative Commonsi litsentsi alusel:

Nimetamine-Mittekaubanduslik-Jagamine samadel tingimustel (CC BY-NC-SA).

See litsents võimaldab taaskasutajatel materjali levitada, ümber töötada, kohandada, sellele tugineda ja edasi arendada mis tahes meedias või formaadis ainult mittekaubanduslikel eesmärkidel ning ainult tingimusel, et looja on nimetatud. Kui te materjali ümber töötate, kohandate, sellele tuginete või edasi arendate, peate muutunud materjalile andma litsentsi samadel tingimustel. CC BY-NC-SA hõlmab järgmisi elemente:

BY: looja peab olema nimetatud.

NC: teost on lubatud kasutada ainult mittekaubanduslikel eesmärkidel.

SA: kohandatud versioone tuleb jagada samadel tingimustel.