

3.2 Mängusõltuvus

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	Dopamiini labürint: kuidas mõjutab mängimine mu aju?
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased selgitavad dopamiini rolli videomängude tasustamistsüklites, analüüsivad kriitiliselt oma isiklike mängimisharjumusi ja koostavad tasakaalustatud digitaalse seadmekasutuse kava.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • kujutab ja selgitab ajus toimuvat tasustamisteed ja dopamiini liikumist selge skeemi abil; • hindab ja analüüsib oma isiklike mängimisharjumusi viie määratletud parameetri alusel; • koostab endale praktilise ja teostatava „digitaalse tasakaalu kokkuleppe“.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Õpivideo dopamiini toimimisest (nt How Dopamine ACTUALLY Works). • Töölehed „Aju kaart“ (tasustamistee joonistamiseks). • Mänguharjumuste enesehindamise küsitlus (10 küsimust). • Värvilised pliiatsid, markerid ja plakatipaber.

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus (8 minutit)

Õpivideo: Näidake lühianimatsiooni pealkirjaga „Kuidas dopamiin toimib“ (link materjalides)

Häälestav küsimus klassile: „Milliseid füüsilisi või emotsionaalseid muutusi te tunnete oma kehas ja vaimus hetkel, kui võidate mõne mängu?“

Eesmärgi tutvustamine: „Täna uurime, kuidas meie aju aktiveerib mängudele reageerides oma bioloogilise tasustamissüsteemi ehk preemiamehhanismi.“

Uurimine ja küsimused (10 minutit):

Rühmatöö (4 inimest):

Arutage metafoori „**Dopamiin = kütus, tolerantsus = kasvav paak**“. Analüüsige järgmisi etappe:



- **1. etapp:** Madal või tavapärane dopamiinitase → inimene on rahul ja õnnelik väikeste asjade üle.
- **2. etapp:** Sama dopamiinitase korduva stiimuli puhul → ajust enam ei piisa esialgsest kogusest.
- **3. etapp:** Tolerantsuse tekkimine → aju vajab naudingut saamiseks üha suuremat dopamiinisüsti (rohkem mänguaega).

Kirjutage tahvlile arutelu suunav põhiküsimus: „**Kuidas muutub käitumuslik harjumus füsioloogiliseks (biokeemiliseks) sõltuvustsükliks?**“

Põhiülesanne / Looming (25 minutit)

1. osa: Iseseisev töö „Aju kaardiga“ (10 minutit)

Õpilastele jagatakse tööleht, kus on tühi aju skeem järgmiste struktuuridega:

- **VTA** (ventraalne tegmentaalskeem)
- **NAcc** (nucleus accumbens / tasustamiskeskus)

- **Prefrontaalne koor** (ajukoor)
- **Hippokampus**
- **Amügdala** (mandelkeha)

Joonistamise juhised õpilasele:

1. Märki värviliste nooltega, kuidas dopamiin nende piirkondade vahel voolab.
2. Joonista **punase noolega** peamine tasustamistee VTA-st NAcc-i.
3. Näita **sinise noolega** seost prefrontaalse koore ning otsuste tegemise ja enesekontrolli vahel.
4. Märki **rohelise noolega** seos hippokampuse („mänguga seotud mälestused“) ja amügdala („emotsionaalne reaktsioon“) vahel.

Kirjutage töölehele järgmine kokkuvõttev märkus:

„Kui ma mängin mängu, liigub dopamiin mööda järgmist rada: VTA → NAcc → prefrontaalne koor.“

Lisaülesanne:

Vormistage töölehe või plakati allosas lühike kokkuvõte sellest, kuidas see rada muutub ülemäärase stimuleerimise korral nõiaaringiks:

„Mängimine → Dopamiini järsk tõus → Lühiajaline nauding → Suurenenud soov uuesti mängida → Tolerantsuse tekkimine → Kontrolli kaotus.“

2. osa: Mängimisharjumuste küsitlus ja lepingu koostamine

1. Täitke mängimisharjumuste enesehindamise küsitlus.
2. Selle põhjal koostage ja täitke isiklik „**Digitaalse tasakaalu leping**“:
„Minu igapäevane maksimaalne mänguaeg: _____“
„Minu isiklik hoiatusmärk (liigse kasutuse tunnus): _____“
„Minu alternatiivne võrguväline (offline) tegevus: _____“

3. osa: Vestlus paarides ja vastastikune tagasiside

Õpilased jagavad oma lepinguid paarilisega. Partner esitab järgmised suunavad küsimused:

- „Mis on Sinu koostatud plaani kõige tugevam külg?“
- „Kuidas kavatsed end motiveerida, et seda alternatiivset tegevust päriselt tegema hakata?“
- „Millist tasakaalu püüdsid Sa leida, kui määrasid oma igapäevase maksimaalse mänguaja?“
- „Kuidas Sa saad teada, kas see plaan toimib? Mis on Sinu edu mõõdikud?“

	„Kui Sul tekib raskusi selle plaani järgimisega, siis mis Sind kõige enam tagasi reele aitab?“ Järelemõtlemine ja lõpetamine (7 minutit) 3-2-1 Väljumiskaart (Lõputest): 3 teaduslikku fakti, mida ma täna õppisin (nt dopamiini ja tasustamissüsteemi seos, sõltuvuse biokeemiline tsükel ajus, tolerantsuse tekkimise mehhanism). 2 punkti, mis mind täna kõige enam üllatasid (nt kuidas mängud võivad keemiliselt aju rewired'ida, lühiajaliste naudingute pikaajalised mõjud heaolule). 1 praktiline strateegia, mida ma hakkan kohe rakendama (nt igapäevase mänguaja piiramine, konkreetsete alternatiivsete tegevuste leidmine).
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral kasutage DigRighti nutirakenduses esitatud mängusõltuvuse stsenaariume. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Aktiivne liikumine (aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk ATH-ga õpilased): Viige läbi rollimäng „Dopamiini molekul“. Õpilased kehastavad dopamiini molekule, retseptoreid ja ajupiirkondi, liitudes kätest kinni hoides või liikudes klassis ringi, et visuaalselt ja füüsiliselt läbi mängida tasustamistee (VTA → NAcc) ning näidata, mis juhtub tolerantsuse tekkimisel. Taktiline ja sensoorne tugi (vaegnägijad ja pimedad õpilased): Kasutage paberil oleva joonise asemel kombatavat (taktikalist) 3D-ajumudelit, et õpilane saaks sõrmedega tunnetada erinevaid ajupiirkondi ning mõista neurotransmitterite liikumissuundi. Kultuuriline mitmekesisus ja laiem pilt: Julgustage õpilasi jagama näiteid populaarsetest mängudest oma kultuuritaustast või perekonnatraditsioonidest. Arutlege ühiselt, kuidas erinevad kultuurid ja põlvkonnad mängulist edu väärtustavad ning premeerivad (nt traditsioonilised lauamängud, rahvuslikud õuemängud, sport või digitaalsed platvormid). Võrrelge, kas ja kuidas need tegevused mõjutavad aju premeerimistsüklit erinevalt (nt ekraanivaba sotsiaalne preemia vs. kiire digitaalne dopamiinisüst).
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine

	• Õpetaja vaatlus: Õpetaja jälgib aktiivselt õpilaste osalemist rühmaaruteludes, rollimängus ja „aju kaardi“ joonistamisel, hinnates nende oskust bioloogilisi seoseid mõista. Enesehindamine ja vastastikune tagasiside • Isiklik enesehindamine: Õpilased analüüsivad oma harjumusi 10-küsimuselise mänguharjumuste küsitluse tulemuste põhjal, mis aitab neil märgata isiklike riskikohti ilma välise surveta. • Vastastikune hindamine (kaasõpilaste tagasiside): Toimub paaris töö käigus, kus õpilased analüüsivad üksteise „Digitaalse tasakaalu lepinguid“, esitavad suunavaid küsimusi ja pakuvad toetavat tagasisidet plaani tugevdamiseks.
--	---

Vaatlusvahendid

Mänguharjumuste skaala („Mini-OBO“ enesehindamise küsitlus)

Küsitlus on mõeldud iseseisvaks eneseanalüüsiks. Vastused on konfidentsiaalsed ja tulemusi ei pea teistega jagama.

Hinda iga järgneva väite paikapidavust oma igapäevaelus, märkides risti sobivasse lahtrisse:

Väide	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Alati
1. Jätan söögikordi vahele, et saaksin kauem mängida.					
2. Valetan teistele (nt vanematele või sõpradele) selle kohta, kui palju ma tegelikult mängin.					
3. Tunnen end rahutuna, närvilisena või igatsevalt, kui ma ei saa mängida.					
4. Mängin mängu ajal kauem, kui olin algselt planeerinud.					
5. Keeldun sotsiaalsetest üritustest või sõpradega kohtumisest, et eelistada mängimist.					
6. Saan vihaseks, ärritunuks või meeleheitlikuks, kui mind mängimise ajal segatakse või ma ei saa mängida.					
7. Mõtlen ka muude tegevuste ajal (nt koolis) sageli oma mängutulemustele või järgmistele tasemetele.					
8. Mängimine on minu peamine põgenemisviis, kui olen kurb, stressis või tunnen igavust.					

9. Tunnen, et minu igapäevaelu, rutiinid ja plaanid keerlevad suures osas mängude ümber.					
10. Mul on raske või peaaegu võimatu mängimist iseseisvalt lõpetada, isegi kui tean, et peaksin seda tegema.					

Mõtisklusülesanded õpilastele	Millised videomängude mehhanismid (nt taseme tõusmine/leveldamine, auhindade ja kottide teenimine, võistlusmoment, avastamisrõõm või vahetu tagasiside) käivitavad Sinu aju kõige tugevamalt tasustamissüsteemi ehk mehhanismi, mis suurendab dopamiini järsku vabanemist?																								
Enesehindamine ja vastastikune tagasiside	Palun hinda oma tänast osalust ja teadmisi, märkides tabelisse sobiva sümboli: • Jah (+) - Tegin seda täielikult / mõistan seda hästi. • Veidi (v) - Osaliselt tehtud / vajan veel veidi mõtlemisaega. • Veel mitte (-) - Selle punktiga on vaja veel tööd teha. <table border="1" data-bbox="488 1034 1481 1590"> <thead> <tr> <th>Hindamiskriteeriumid</th><th>Jah (+)</th><th>Veidi (v)</th><th>Veel mitte (-)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Oskan selgitada, millised biokeemilised ja disainiaspektid teevad digitaalse mängu nii köitvaks ja huvitavaks.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Osaesin aktiivselt ja tulemuslikult rühmaaruteludes ning ajukaardi joonistamisel.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Kuulasin tähelepanelikult ja lugupidavalt teiste klassikaaslaste isiklikke mängukogemusi.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Väljendasin oma arvamusi ja seisukohti selgelt, rahulikult ning teisi austavalt.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Õppisin täna midagi täiesti uut selle kohta, kuidas mängud mängijate aju ja käitumist mõjutavad.</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Hindamiskriteeriumid	Jah (+)	Veidi (v)	Veel mitte (-)	Oskan selgitada, millised biokeemilised ja disainiaspektid teevad digitaalse mängu nii köitvaks ja huvitavaks.				Osaesin aktiivselt ja tulemuslikult rühmaaruteludes ning ajukaardi joonistamisel.				Kuulasin tähelepanelikult ja lugupidavalt teiste klassikaaslaste isiklikke mängukogemusi.				Väljendasin oma arvamusi ja seisukohti selgelt, rahulikult ning teisi austavalt.				Õppisin täna midagi täiesti uut selle kohta, kuidas mängud mängijate aju ja käitumist mõjutavad.			
Hindamiskriteeriumid	Jah (+)	Veidi (v)	Veel mitte (-)																						
Oskan selgitada, millised biokeemilised ja disainiaspektid teevad digitaalse mängu nii köitvaks ja huvitavaks.																									
Osaesin aktiivselt ja tulemuslikult rühmaaruteludes ning ajukaardi joonistamisel.																									
Kuulasin tähelepanelikult ja lugupidavalt teiste klassikaaslaste isiklikke mängukogemusi.																									
Väljendasin oma arvamusi ja seisukohti selgelt, rahulikult ning teisi austavalt.																									
Õppisin täna midagi täiesti uut selle kohta, kuidas mängud mängijate aju ja käitumist mõjutavad.																									
Metoodilised soovitused õpetajale	Tagage privaatsus: Kui analüüsitate klassis mänguharjumuste küsitluse üldiseid tulemusi, tehke seda alati täiesti anonüümselt (nt koguge andmed kokku paberitena ilma nimedeta või kasutage anonüümset digiküsitlust). Kasutage leebemat terminoloogiat: Gümnaasiumiastmes on noorte kaitsepositsioonile asumise vältimiseks soovitatav rääkida pigem „ebatasakaalustatud harjumustest“ või „nutikasutuse tasakaalustamatusest“ kui stigmatiseerivast sildist „sõltuvus“.																								

Lihtsustage teaduslikke termineid: Selgitage keerulisi neurobioloogilisi mõisteid eluliste metafooride abil. Näiteks: „Dopamiin ei ole lihtsalt õnnehormoon, vaid aju peamine preemiasignaal ja tasu ootuse sõnumitooja.“

Looge visuaalne nõiaring (ajuring): Tunni kokkuvõttes faasis joonistage tahvlile või looge plakati abil ühine visuaalne esitus **biokeemilisest nõiaringist**:

Dopamiini tootmine (tasu ootus) → Koolielu/mängurõõm ja nauding



Tolerantsuse tekkimine (vajadus tugevama stiimuli järele) → Enesekontrolli järkjärguline kaotus



Ajendid, mis tekitavad soovi põgeneda (stress, igavus, väsimus) → Uuesti mängimine ja ringi kordumine

LISA I - TASUSTAMISTEE KAARDISTAMINE

Nimi: _____ Kuupäev: _____

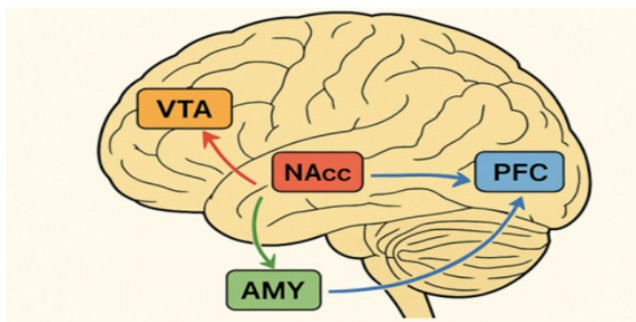
Juhised õpilasele:

1. **Märgista** skeemil tasustamistsükli osalevad peamised ajupiirkonnad.
2. **Joonista ja tähista** piirkondade vahelised ühendused, kasutades järgmisi värvilisi nooli:
 - **PUNANE nool (VTA-st NAcc-i):** Märgi juurde „Dopamiini vabanemine → TASUSTAMINE/PREEMIA“. See on aju peamine preemiasignaal.
 - **SININE nool (NAcc-st PFC-sse):** Märgi juurde „Motivatsioon ja tung → SUNDISOOV“. See tekitab soovi uuesti mängida.
 - **SININE nool (PFC-st VTA/NAcc-sse):** Märgi juurde „Enesekontroll ja otsused“. See ühendus võib tsükli kas peatada või tungile järele anda.
 - **ROHELINE nool (HIPP ja AMY vahel):** Märgi juurde „Mälestused ja emotsioonid“. Hippokampus mäletab mängurõõmu ja amügdala lisab sellele emotsionaalse tähenduse.
3. **Täida lüngad** lehe allosas olevas kokkuvõttes mängutsükli.

Skeem (Aju lihtsustatud joonis)

(Kasuta märgistamiseks ja noolte joonistamiseks järgmisi piirkondi):

- **VTA** (ventraalne tegmentaalskeem)
- **NAcc** (nucleus accumbens / tasustamiskeskus)
- **PFC** (prefrontaalne koor / ajukoor)
- **AMY** (amügdala / mandelkeha)
- **HIPP** (hippokampus)



Mängutsükli kokkuvõte (täida lüngad)

Mängi mängu → dopamiini vabanemine _____ piirkonnas → naudingutunne ja rahulolu → tekib _____ (vajadus mängida rohkem, et saada sama emotsiooni) → _____ püüab käitumist kontrollida, kuid võib tungile alla vanduda → tekib tugev _____ uuesti

mängida → tsükkel kordub.

Vastuste võti õpetajale:

Lünkteksti õiged vastused järjekorras:

1. **NAcc** (või *nucleus accumbens*)
2. **tolerantsus**
3. **prefrontaalne koor** (või *PFC*)
4. **motivatsioon / sundsoov**

Õige terviktsükkel:

Mängi mängu → dopamiini vabanemine **NAcc-is** → nauding ja tasustamine → tekib **tolerantsus** (sama tunde saavutamiseks on vaja rohkem mängida) → **prefrontaalne koor** püüab seda kontrollida, kuid sellele võidakse alla vanduda → tugev **motivatsioon/sundsoov** uuesti mängida → tsükkel kordub.



LISA II - MINU MÄNGIMISHARJUMUSED: ENESEREFLEKSIIOON

Nimi (vabatahtlik): _____ Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Märki rist ruutu, mis kirjeldab kõige täpsemalt Sinu isiklikke kogemusi viimaste kuude jooksul. Tulemused on konfidentsiaalsed ja mõeldud isiklikuks analüüsiks.

#	Väide	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Alati
1	Mängin mängu ajal kauem, kui olin algselt kavatsenud.					
2	Mängides kaotan täielikult ajataju.					
3	Ma eelistan mängida mängu, selle asemel et veeta aega sõprade või perega.					
4	Mõtlen mängimisele ja mängutulemustele ka siis, kui tegelen muude asjadega.					
5	Tunnen ärritust, viha või rahutust, kui ma ei saa mingil põhjusel mängu mängida.					
6	Kasutan mängu selleks, et põgeneda igapäevase stressi, murede või probleemide eest.					
7	Püüan teiste (nt vanemate või õpetajate) eest varjata, kui palju aega ma tegelikult mängin.					
8	Mängimisele kulunud aja tõttu on kannatanud minu õpitulemused, koolitööd või muud hobiid.					
9	Tunnen sisimas süüd või häbi selle pärast, kui palju aega ma ekraani taga veedan.					
10	Olen püüdnud mängimisele kuluvat aega iseseisvalt vähendada, kuid see ei ole mul õnnestunud.					

Tulemuste tõlgendamine (enesehindamiseks)

Vaata oma vastuste üldpilti ja loenda, kuhu lahtritesse riste kõige rohkem sai:

- **Enamasti „Mitte kunagi“ / „Harva“:** Sinu mänguharjumused ja igapäevaelu on heas tasakaalus. Digiilm on Sinu jaoks meelelahutus, mis ei sega igapäevaseid kohustusi ega suhteid.



- **Mitu vastust lahtris „Mõnikord“:** See on signaal, millele tasub tähelepanu pöörata. Mõned harjumused on hakanud märkamatuks kontrolli alt väljuma. Ole edaspidi teadlikum ja jälgi oma ekraaniaega.
- **Palju vastuseid lahtrites „Sageli“ / „Alati“:** See viitab sellele, et mängimine mõjutab juba tugevalt Sinu heaolu, õppimist ja suhteid. On õige aeg astuda samme parema tasakaalu loomiseks. Ära jää oma murega üksi ja räägi sellest kellegagi, keda usaldad (sõber, lapsevanem, koolipsühholoog või tugispetsialist).

LISA III - DIGITAALSE TASAKAALU LEPING

Pealkiri: Minu plaan tervislikuks ja tasakaalustatud mängimiseks

Mina, _____, mõistan, et mängimine on palju lõbusam ja pakub tõelist rõõmu siis, kui see on tasakaalus mu elu teiste oluliste osadega. Kuna ma nüüd tean, kuidas minu aju preemiasüsteem ja dopamiin toimivad, koostasin selle isikliku plaani, et säilitada oma digiharjumuste üle täielik kontroll.

Minu eesmärgid

- **Minu igapäevane maksimaalne mänguaeg koolipäevadel:** _____
(Ole realistlik! Näiteks: „60 minutit“ või „Alles siis, kui koolitööd on korralikult tehtud“)
- **Minu maksimaalne mänguaeg nädalavahetustel ja vabadel päevadel:** _____
(Näiteks: „2 tundi päevas“ või „Üks pikem mängusessioon koos kohustuslike sirutuspausidega“)

Minu varajased hoiatusmärgid (Minu „ma vajan pausi“ signaalid)

Märgi ristiga punktid, mis Sind kõige täpsemalt iseloomustavad, ja lisa vajadusel oma märk:

- ☐ Hakkan pärast kaotust või ebaõnnestumist tundma tugevat ärritust, viha või pettumust.
- ☐ Jätkan mängimist mehaaniliselt edasi, kuigi tegevus ei paku mulle enam reaalselt rõõmu.
- ☐ Jätan sotsiaalse surve või mängu tõttu tegemata muud tegevused, mis mulle tavaliselt meeldivad.
- ☐ Tunnen, et mu keha on pinges, pea valutab või mu silmad on ekraanist väsinud.
- ☐ Lisamärkused: _____

Minu alternatiivsed tegevused

(Mida ma saan asendusena teha hetkel, kui tunnen tugevat tungi mängida või ekraani taha ununeda):

- **Tegevus 1:** _____ (nt trenni tegemine, jalutamine, muusika kuulamine)
- **Tegevus 2:** _____ (nt raamatu lugemine, joonistamine, pillimäng)
- **Tegevus 3:** _____ (nt sõbrale helistamine, lauamängu mängimine, kokkamine)

See on minu ametlik ja teadlik kokkulepe iseendaga. Vaatan oma edusammud ja selle lepingu toimimise kriitiliselt üle täpselt ühe nädala pärast.

Minu allkiri: _____ Kuupäev: _____

Toetaja / Tunnistaja (vabatahtlik): _____

(Sinu hea sõber, klassivend või lapsevanem võib Sulle toetuseks ja tunnistajaks alla kirjutada)

LISA IV - 3-2-1 LÕPUPILET/VÄLJUMISKAART

Nimi: _____ Kuupäev: _____

3 asja, mida ma täna oma aju preemiasüsteemi ja mängimise mõjude kohta õppisin:

1. _____
—
2. _____
—
3. _____
—

2 asja, mis mind täna kõige enam üllatasid või mõtlema panid:

1. _____
—
2. _____
—

1 praktiline strateegia või samm, mida ma sel nädalal oma digitaalse tasakaalu hoidmiseks päriselt proovin:

Tunnikava 2

Pealkiri	Minu avatar ja mina: identiteedikriis
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt virtuaalse (veebipõhise) ja reaalse mina vahelisi erinevusi ning töötavad välja praktilised strateegiad tervisliku, tervikliku ja tasakaalustatud identiteeditunde saavutamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • võrdleb ja kõrvutab veebis esitletava ja reaalses elus eksisteeriva identiteedi tunnuseid; • leiab ja pakub lahendusi rollikonfliktide ja identiteedikriisiga seotud elulistele stsenaariumidele; • väljendab ja sõnastab oma isiklike väärtusi „digitaalse mina manifesti“ kaudu; • arendab ja rakendab empaatiat, eneseteadvust ning eneseväljendusoskust.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Veebipõhine avatari loomise rakendus või keskkond (nt Bitmoji, Pixton vms). • Rollistsenaariumide kaardid (lühikesed konfliktipõhised juhtumilood). • Töölehed „Emotsioonitermomeeter“. • „Digitaalse mina manifesti“ koostamise raamistik/põhi. • Markerid, värvilised pliiatsid ja kleepsud. • Kleepuvad märkmepaberid (Post-it) või papist stendid näituseks. • Digitaalne mõttekaardi rakendus või suured A3-paberid.

Üksikasjalikud juhised

Ettevalmistus (7 minutit):

Teema avamine ja statistika: Tutvustage virtuaalsete identiteetide olemust, eeliseid ja puudusi. Tooge välja uuringute statistika: „68% teismelistest tunneb end oma virtuaalsetes avatarides võimsama ja enesekindlamana.“

Häälestav küsimus klassile: „Millised Sinu isiksuse osad ja omadused ei kajastu mitte kunagi Sinu avataris või sotsiaalmeedia profiilis? Miks?“ (Õpilased võivad vastata suuliselt või kirjalikult).

Eesmärk: Tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma sisemise, autentse identiteedi ja digitaalse esitusviisi vahelisest lõhest.

Uurimine / küsimuste esitamine (12 minutit)

Rühmatöö (3-liikmelistes rühmades):

Paluge õpilastel arutada ja loetleda **3 eelist ning 3 ohtu**, mis on seotud virtuaalse minaga. Igale rühmale määratakse analüüsimiseks erinev digitaalne kontekst:

- **1. rühm:** Videomängud ja virtuaalmaailmad.
- **2. rühm:** Sotsiaalmeediaplatvormid.
- **3. rühm:** Metaversum ja tulevikutehnoloogiad.

Ühine arutelu klassiga:

Iga rühm märgib tahvlile ühe kaaluka eelise-ohu paari, mida ühiselt analüüsitakse.

- **Eesmärk:** Tuvastada digitaalse identiteedi mitmemõõtmelised sotsiaalsed ja psühholoogilised mõjud.

Põhiülesanne / Looming (23 minutit)

1. osa: Juhtumiarutelu ja rollimäng (10 minutit)

- **Stsenaarium:** „Minu perekond nägi minu loodud avatari (või veebikuvandit) ja ehmatas sellest, kuna see on minu pärisminast drastiliselt erinev. Pean oma valikuid ja virtuaalset mina neile selgitama.“
- **Rollid rühmas:** Õpilane (avatari omanik), lapsevanem ja erapooletu nõustaja.
- **Abivahend:** Tööleht „Emotsioonitermomeeter“. Õpilased mõeldavad ja selgitavad selle abil oma emotsionaalseid reaktsioone antud olukorras.
- **Vaatlusülesanne:** Rühma kaaslased (vaatlejad) hindavad rollimängu lõpus, kas osapoolte kasutatud keel ja argumendid olid empaatilised, üksteist austavad ning mõistvad.

2. osa: Digitaalse mina manifesti kirjutamine (13 minutit)

- **Pealkiri:** „Lubadus jääda truuks oma tõelisele minale“
- **Õpetaja suunis õpilastele:** „Kasutage allpool olevaid suuniseid, et kirjutada oma isiklik manifest. See on lubadus iseendale selle kohta, kes te olete ja kes te tahate internetis olla. Kui tunnete, et mõte jookseb kokku, vaadake inspiratsiooni saamiseks näiteid, mis aitavad lauseid alustada.“

Struktuur ja suunavad näitelaused:

1. „Digitaalses keskkonnas järgin alati järgmisi väärtusi: ...“

Näide: „Kohtlen teisi veebis austusega, isegi kui ma nende arvamusega ei nõustu.“

Näide: „Väärtustan tõelisi, sügavaid suhteid rohkem kui „meeldimiste“ (like) või jälgijate arvu kogumist.“

Näide: „Pean meeles, et minu tegelikku väärtust inimesena ei määra minu populaarsus ekraanil.“

2. „Isegi kui kasutan virtuaalset avatari, ei loobu ma kunagi: ...“

Näide: „Oma aususest. Ma ei loo endale veebis võltselu lihtsalt selleks, et teistele muljet avaldada.“

Näide: „Minu tõelistest sõprussuhetest. Ma ei jäta oma reaalses elus olevaid sõpru tähelepanuta virtuaalsete suhete tõttu.“

Näide: „Minu privaatsusest ja turvalisusest. Ma ei jaga võrgus andmeid, mida soovin hoida konfidentsiaalsena.“

3. „Kui tunnen, et olen kaotanud ühenduse oma tõelise minaga, siis ma: ...“

Näide: „Login sotsiaalmeediast välja ja veedan aega oma lemmikhobiga, näiteks joonistades või pilli mängides.“

Näide: „Räägin oma parimale sõbrale või pereliikmele avatult sellest, kuidas ma end tunnen.“

Näide: „Meenutan ja tegelen asjadega, mis teevad mind õnnelikuks minu päriselus.“

- **Eesmärk:** Soodustada eneserefleksiooni ja digitaalse eetika arengut, pakkudes struktureeritud toetust, mis võimaldab kõigil õpilastel sisukalt osaleda.
- **Õpetaja märkus:** Rõhutage noortele, et toodud laused on vaid näited. Kõige mõjuvamad manifestid sünnivad õpilaste enda siirast mõtetest ja tunnetest.

Jagamine ja tagasiside (5 minutit)

- **Galerii ringkäik:** Õpilased panevad oma manifestid klassi seinale või stendile. Noored kõnnivad klassis ringi ja loevad üksteise töid.
- **Tunnustus:** Iga õpilane märgib kaaslaste töödel kõige mõjuvama, ilusama või kõnekama lause tähekleebise või väikese märkega.

	• Kokkuvõte: Õpetaja toob ringkäigu lõpus välja manifestides kõige sagedamini esinenud ühised põhisõnumid ja väärtused. Järelemõtlemine ja lõpetamine (8 minutit) Metafooride ülesanne: Õpilased täiendavad iseseisvalt või loovalt lauset: • „Minu virtuaalne mina on _____, sest _____.“ ◦ Näide: „Minu virtuaalne mina on mask, sest see kaitseb ja varjab mind üheaegselt.“ Õpilased võivad oma vastuseid vabatahtlikult klassiga jagada või esitada need kirjalikult. Lõpetatud laused riputatakse ühiselt klassi tahvlile, et luua tunnist ühine, visuaalne mõttemuster. • Eesmärk: Edendada õpilaste sümboolset mõtlemist, loovust ja sügavat eneseanalüüsi.
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral kasutage DigRighti rakenduse vastavaid digitaalse identiteedi ja eneseesitluse stsenaariume. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Tugi introvertsetele õpilastele: Pakkuge introvertsetele või häbelikele õpilastele võimalust jagada oma mõtteid suulise esinemise asemel kirjalikult (nt klepsuudel, privaatsel töölehel või digitaalsel ühistahvlil). Mitmekesisus stsenaariumides: Veenduge, et rollimängu stsenaariumikaardid peegeldavad kultuurilist ja soolist mitmekesisust, pakkudes õpilastele samastumisvõimalust ning laiendades nende silmaringi. Kaasavad visuaalid: Tooge avatari loomise tutvustamisel näiteks kaasavaid ja mitmekesiseid avatare (erinevad nahatoonid, kehakujud, traditsioonilised riietused, kultuurilised aksessuaarid või abivahendid, nt ratastool/kuuldeaparaat). Erivajadustega õpilaste toetamine: Võimaldage haridusliku erivajadusega (HEV) õpilastele paindlikke eneseväljendusviise (suuline vastamine kirjutamise asemel, visuaalsete piltide/skeemide kasutamine või õpetaja/kaaslase toega kirjalik väljendus).
Hindamine ja refleksioon	Õppetöös kasutatakse peamise vahendina õppimist ja arengut toetavat ja kujundavat hindamist kogu tunni vältel:

- **Õpetaja vaatlus:** Õpetaja jälgib rühmaarutelusid ja stsenaariumianalüüsi, pöörates tähelepanu õpilaste osaluse aktiivsusele ning panuse sisulisele kvaliteedile (sh empaatialle ja teiste kuulamisele).
- **Töö protsessi väärtustamine:** Tagasiside keskendub õpilase eneserefleksioonile, mõtlemise sügavusele ja oskusele seostada virtuaalset käitumist isiklike väärtustega, mitte lõpptulemuse akadeemilisele „õigsusele“.

Vaatlusvahendid

Mänguharjumuste skaala („Mini-OBO” enesehindamise küsitlus)

Küsitlus on mõeldud iseseisvaks eneseanalüüsiks. Vastused on konfidentsiaalsed ja tulemusi ei pea teistega jagama.

Hinda iga järgneva väite paikapidavust oma igapäevaelus, märkides risti sobivasse lahtrisse:

Väide	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Sageli	Alati
1. Jätan söögikordi vahele, et saaksin kauem mängida.					
2. Valetan teistele (nt vanematele või sõpradele) selle kohta, kui palju ma tegelikult mängin.					
3. Tunnen end rahutuna, närvilisena või igatsevalt, kui ma ei saa mängida.					
4. Mängin mängu ajal kauem, kui olin algselt planeerinud.					
5. Keeldun sotsiaalsetest üritustest või sõpradega kohtumisest, et eelistada mängimist.					
6. Saan vihaseks, ärritunuks või meeleheitlikuks, kui mind mängimise ajal segatakse või ma ei saa mängida.					
7. Mõtlen ka muude tegevuste ajal (nt koolis) sageli oma mängutulemustele või järgmistele tasemetele.					
8. Mängimine on minu peamine põgenemisviis, kui olen kurb, stressis või tunnen igavust.					
9. Tunnen, et minu igapäevaelu, rutiinid ja plaanid keerlevad suure osas mängude ümber.					
10. Mul on raske või peaaegu võimatu mängimist iseseisvalt lõpetada, isegi kui tean, et peaksin seda tegema.					

Eneseanalüüs ja vastastikune tagasiside

Digitaalse identiteedi peegeldus

Hinda järgnevaid väiteid lähtuvalt oma tänasest kogemusest, märkides risti sobivasse lahtrisse:

Väited	Täiesti nõus	Nõustun	Neutraalne	Ei nõustu	Ei nõustu üldse
Oskan sõnastada ja väljendada oma tundeid seoses oma digitaalse identiteediga..					
Mõistan selgelt erinevust oma tegeliku mina ja virtuaalse mina vahel.					
Olen teadlik väärtustest, mida soovin digitaalses keskkonnas säilitada.					
Oskan tuvastada virtuaalse mina ja fassaadi loomisega kaasnevaid võimalikke riske.					
Olen kindel, et suudan internetis jääda truuks oma tõelisele, autentsele minale.					
Kuulasin arutelude käigus tähelepanelikult teiste seisukohti ja austasin neid.					
Täna õppisin midagi olulist selle kohta, kuidas ma tahan end veebis esitleda.					

Õpetaja vaatlusvahendid ja hindamismetoodika

Kogu tunni vältel kasutab õpetaja struktureeritud vaatluslehte, et jälgida õpilaste suulist panust, emotsionaalset teadlikkust ja empaatiat. See õppimist ja arengut toetav kujundava hindamise vahend aitab teha kindlaks, kui hästi õpilased eristavad oma reaalselt ja virtuaalset mina, milline on nende kaasatuse tase ning rühma koostööoskus. Lisaks analüüsitakse

„Digitaalse mina manifesti“ lihtsa hindamistabeli abil, keskendudes sõnumi selgusele, autentsusele ja väärtuste kooskõlale. See toetab nii tunnis osalemise kui ka isikliku arengu terviklikku hindamist.

Käitumise vaatlusleht

Vaadeldav käitumine	Jah	Osaliselt	Ei	Märkused
Kasutab aruteludes empaatilist ja üksteist austavat keelt.				
Tuvastab, nimetab ja väljendab oma emotsioone asjakohaselt.				
Osaleb aktiivselt ja konstruktiivselt rühmatöös ning aruteludes.				
Peegeldab ja mõtestab selgelt reaalse ja virtuaalse identiteedi erinevusi.				
Panustab sisukalt väärtuspõhise manifesti väljatöötamisse.				

Manifesti hindamistabel (tagasisideks ja analüüsiks)

Kriteeriumid	Suurepärane	Hea	Vajab parandamist	Kommentaar õpilasele
Sõnumi selgus: Eesmärgid ja lubadused endale on sõnastatud arusaadavalt ning konkreetselt.				
Kooskõla väärtustega: Kirjapandud põhimõtted toetavad tõelist heaolu ja autentsust veebis.				
Eneseteadvus ja originaalsus: Manifest peegeldab õpilase isiklikku ja sügavat eneseanalüüsi.				

Mõtisklusküsimused ja vastastikune tagasiside

Mõtisklusküsimused õpilasele (individuaalseks refleksiooniks)

- Mida õppisid täna kõige olulisemat oma digitaalse mina ja veebikuvandi kohta?

- Kas märkasid tänase analüüsi käigus erinevusi selles, kuidas Sa käitud ja suhestud inimestega veebis võrreldes reaalse eluga?

- Milline osa Sinu kirjutatud manifestist tundus Sulle endale kõige tõepärasem, siiram ja tugevam?

Kaasõpilaste hindamisvorm (vastastikune tagasiside paarides või galerii ringkäigul)

- Manifesti kõige mõjuvam, ilusam või julgem lause:

- Mida saaks selles plaanis või mõttes veelgi täiustada (mida saaks täiustada):

- Minu sõbralik soovitus ja nipp kaaslasele:

Metoodilised soovitused õpetajale

Märka emotsionaalset segadust: Pööra tähelepanu õpilastele, kes näitavad arutelu käigus välja emotsionaalset ebakindlust või samastuvad liiga tugevalt oma virtuaalsete avataridega. See võib viidata habrasele enesekuvandile või sügavamale identiteedikriisile, mis vajab toetavat ja mõistvat lähenemist.

Toeta väärtuste sõnastamist: Mõnel õpilasel võib olla raske oma isiklikke väärtusi iseseisvalt kirjalikult väljendada. Paku neile individuaalset tuge, suuna neid uuesti näitelausete juurde või luba neil inspiratsiooni saamiseks vaadata, kuidas kaaslased on oma mõtteid sõnastanud.

Austa kultuurilisi ja isiklikke eripärasid: Ole valmis selleks, et identiteedi, välimuse ja eneseväljenduse teemad võivad puudutada noorte isiklikke, perekondlikke või kultuurilisi tundlikkusi. Loo klassiruumis turvaline õhkkond, kus austatakse igaühe privaatsuspiire.

Võimalda privaatsust: Kui „Digitaalse mina manifesti“ kirjutamine või oma harjumuste analüüsimine tekitab õpilases emotsionaalset ebamugavust, luba tal oma töö esitada otse ja privaatselt vaid Sinule ning vabasta ta galeriimeetodil põhinevast avalikust jagamisest.

Juhata rollimänge tasakaalustatult: Jälgi, et rühmatöodes ja rollimängudes saaksid kõik õpilased võrdselt sõna. Reguleeri tegevust teadlikult, et vältida ekstravertsemate ja häälekamate noorte domineerimist vaiksemate kaaslaste üle.

Suuna hukkamõist empaatiaks: Kuna õpilased võivad hakata üksteise avatare või manifeste omavahel võrdlema, võib see märkamatult viia arvustamise või hukkamõistuni. Tuleta noortele pidevalt meelde empaatia olulisust, hoia tunni toon sügavas eneseanalüüsis ja väldi igasugust võistluslikku atmosfääri.

LISA I - ROLLIMÄNGU STSENAARIUMIKAARDID

Eesmärk: Pakkuda omavahel seotud ja konfliktipõhiseid juhtumeid, mis äratavad aktiivset arutelu ning aitavad läbi mängida veebi- ja reaalse maailma identiteetide haldamisega kaasnevat väljakutseid.

Kasutamine: Õpilased jagatakse kolmeliikmelistesse rühmadesse (rollid: õpilane, lapsevanem, nõustaja). Iga rühm töötab ühe kaardi ja mängib stsenaariumi läbi, keskendudes empaatilise keele kasutamisele ning oma emotsionaalse vaatepunkti selgitamisele ilma teist osapoolt süüdistamata.

KAART 1: Provokatiivne avatar

- **Stsenaarium:** Sinu lapsevanem logib sisse Sinu mängukontole, et vaadata, milliseid mängu Sa mängid, ja on šokeeritud Sinu loodud avatarist. See näeb välja üli-sünge, vihane ja kannab hirmutavat meiki ning soomust. Lapsevanem võtab selle teema kodus murelikult üles, kardes, et oled muutumas depressiivseks, eraldunud või vägivaldseks.
- **Õpilase roll:** Sa näed oma avatari lihtsalt laheda, stiilse ja võimsa tegelasena fantaasiamaailmas. Sinu jaoks on see loovus ja meelelahutus, mis ei peegelda absoluutselt Sinu tegelikku vaimset seisundit või tundeid.
- **Vanema roll:** Oled siiralt mures. Sinu lapse virtuaalne tegelane on nii drastiliselt erinev Sinu igapäevaselt lahkest, rahulikust ja rõõmsameelsest lapsest. Kardad, et see peegeldab lapse varjatud negatiivseid tundeid või sisemist kriisi.
- **Nõustaja roll:** Aita mõlemal poolel oma tundeid ja vaatenurki ilma hukkamõistuta selgitada ning toeta neid ühise keele leidmisel.

KAART 2: Anonüümne kommentaator

- **Stsenaarium:** Kasutad sotsiaalmeedias anonüümset kontot (fassaadi), et jätta populaarse sisulooja lehele teravaid, sarkastilisi kommentaare ja vaielda teiste jälgijatega. Sinu õde või vend avastab need kommentaarid, tunneb ära Sinu kirjutamisstiili ning räägib sellest vanematele.
- **Õpilase roll:** Sulle tundub, et täielik anonüümsus internetis on ainus koht, kus saad olla lõpuni aus, mässata ja oma igapäevast frustratsiooni välja elada ilma sotsiaalsete tagajärgede või hukkamõistuta.
- **Vanema roll:** Oled sügavalt pettunud ja mures, et Sinu laps suudab veebis olla nii hoolimatu ning peidab internetis oma pereliikmete eest täielikku salaelu.
- **Nõustaja roll:** Juhenda arutelu isikliku vastutuse, digitaalse empaatia ja selle üle, miks inimesed interneti varjus sageli hoopis teisiti ja julgemalt käituvad.

KAART 3: Rollimäng ja soorollid

- **Stsenaarium:** Mängid veebipõhist rollimängu vastassoo tegelasena (avatarina). Oled leidnud uusi veebisõpru, kes tunnevad Sind ja suhtlevad Sinuga vaid selle virtuaalse identiteedi kaudu. Vanemad kuulevad Sind kodus juhuslikult häälvestluses rääkimas ja on segaduses, miks Sa „teeskled“ internetis kedagi teist.
- **Õpilase roll:** Identiteedi ja rollidega eksperimenteerimine on põnev ning aitab mängumaailmas vältida tüütut ahistamist või stereotüüpe. Sinu veebisõbrad hindavad Sind Sinu tegeliku isiksuse ja oskuste, mitte bioloogilise soo pärast.

- **Vanema roll:** Oled segaduses ja mures, miks Sinu laps tunneb vajadust oma tõelist sugu võõraste eest varjata. Muretsed võimaliku pettuse, lapse turvalisuse ja tema tegeliku enesetunde pärast.
- **Nõustaja roll:** Aita tõlkida õpilase eneseotsingud vanemale arusaadavasse keelde, suunates fookuse hukkamõistu ja pettusemure asemel uudishimule, avatusele ning turvalisusele.



LISA II - EMOTSIOONIDE TERMOMEETRI MALL

Eesmärk: Aidata õpilastel rollimängu või juhtumiarutelu käigus oma emotsioone teadvustada, neid õigete sõnadega nimetada ja nende intensiivsust mõõta.

Kasutamine: Rollimängu ajal või vahetult pärast seda täidavad õpilased iseseisvalt selle lehe, et märkida üles vestluse pingsus ning väljendada oma tundeid läbi „Ma tunnen...” lausemallide.

Pealkiri: Minu emotsionaalne temperatuur vestluse ajal

Juhised: Märki termomeetri skaalale rist (X) täpselt sinna, kuhu Sinu emotsionaalne pinge ja intensiivsus selle vestluse käigus tõusis. Seejärel täida lehe allosas olevad laused.

TEKST:

[EMOTSIOONITERMOMEETRI JOONIS]

KEEMINE (raevukas, ründav, tugevalt kaitseasendis)

KUUM (frustreeritud, ärritunud, solvunud)

SOE (ebamugav, kergelt närviline, ebakindel)

RAHULIK (tasakaalukas, kuulav, mõistev)

JÄINE (täielikult suletud, tuim, blokeeriv)

Kui teine osapool (lapsevanem) ütles mulle:

tundsin ma end: _____

Kõige raskem oli selles olukorras oma seisukohta selgitada seetõttu, et:

Tundsin, et minu mõtteid realselt kuulati ja mõisteti hetkel, kui: _____



LISA III - MANIFESTI KOOSTAMISE RAAMISTIK

Eesmärk: Pakkuda õpilastele struktureeritud, kuid loomingulist raamistikku, mille abil nad saavad tunnis õpitu kokku võtta ja võtta endale isikliku, teadliku kohustuse käituda veebis autentselt ning eetiliselt.

Minu digitaalne manifest: lubadus jääda truuks oma tõelisele minale

Manifest on avalik ja kindel deklaratsioon Sinu isiklike väärtuste, põhimõtete ning kavatsuste kohta. Täida lüngad ja loo oma isiklik juhend.

1. Sissejuhatus

„Digitaalses ja kureeritud maailmas on lihtne iseennast ja oma väärtusi kaotada. See manifest on minu siiras lubadus iseendale selle kohta, kes ma tegelikult olen ja kes ma tahan olla - nii veebiavarustes kui ka igapäevases reaalses elus.“

2. Minu põhiväärtused

„Digitaalses ruumis ja sotsiaalmeedias järgin ma teadlikult järgmisi väärtusi:

- **Ausus:** Ma ei tee nägu, et olen keegi teine, lihtsalt selleks, et võita tühiseid meeldimisi või heakskiitu.
- **Sõbralikkus ja empaatia:** Ma pean alati meeles, et iga kasutajanime ja ekraani taga on päris inimene oma tunnete ja mõtetega.
- **Julgus:** Mul on julgust olla mina ise ja jääda oma arvamusele kindlaks ka siis, kui see erineb minu avatari või grupi survest.
- **Minu isiklik põhiväärtus veebis:** _____“

3. Põhimõtted, millest ma kunagi ei loobu

„Isegi kui kasutan fantaasiamaailmas anonüümset avatari või sotsiaalmeedia maski, ei ohverda ma kunagi:

- oma isiklikku õiglustunnet ning arusaama õigest ja valest;
- austust teiste inimeste privaatsuse ja piiride vastu;
- truudust ja pühendumust oma päriselu sõpradele ning pereliikmetele;
- **minu isiklik piir, millest ma üle ei astu:** _____“

4. Minu tugisambad kriisihetkel

„Kui tunnen, et veebielu hakkab mind lämmatama või olen kaotanud ühenduse oma autentse, tegeliku minaga, siis ma:

- võtan nutiseadmetest täieliku pausi ja tegelen tegevustega, mis mulle reaalses maailmas päriselt rõõmu pakuvad;
- räägin avatult ja siiralt kellegagi, kes tunneb minu tõelist mina juba pikka aega;

- vaatan uuesti üle selles manifestis loetletud väärtused ja tuletan endale meelde, mis on elus päriselt oluline;
- minu isiklik päästerõngas ekraaniväsimuse korral:

_____“

Minu allkiri (või avatari nimi): _____ Kuupäev: _____

Tunnikava 3

Pealkiri	Ekraanilahingutest perekonna rahuni
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad laste ja vanemate vaheliste digikonfliktide põhjuseid ning töötavad välja suhtlusstrateegiad, mis põhinevad mõlema poole vajadusi arvestaval ja kokkuleppelisel (<i>win-win</i>) lähenemisviisil.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • analüüsib peresiseste digikonfliktide põhjuseid, emotsionaalset tausta ja tagajärgi. • rakendab praktikas aktiivset kuulamist ja empaatilist suhtlemist. • koostab tasakaalustatud ja kokkuleppelise mudeli peresiseseks digiseadmete kasutamiseks. • mõtestab oma isiklikke hoiakuid ja piire seoses ekraaniajaga.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tühjad kaardid õpilaste endi loodavate stsenaariumide jaoks • Valmis konfliktistsenaariumide kaardid (varuvariandina) • Digikokkuleppe (<i>win-win</i>) täitmismallid • Ümbrikud või karp ajakapsli loomiseks • Vaatluslehed (grupi- või paaristööks) • Mikrofon või kõnekepp arutelude juhtimiseks • Tahvel või esitus suhtlusraamistikega (nt „Ma tunnen end..., sest... ja mul on vaja...” ning „Ma mõistan, et sa...”)
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus (5 minutit) • Häälestus: Õpetaja esitab fakti: „<i>Uuringud näitavad, et suur osa peredest kogeb konflikte just ekraaniaja pärast.</i>” • Klassiarutelu: Õpetaja küsib: „<i>Milline sõna kirjeldab kõige paremini seda, kuidas te end tunnete, kui teil tekib vanematega digikonflikt?</i>” • Märksõnad tahvlile: Õpilased pakuvad sõnu (nt „frustreeritud“, „valesti mõistetud“, „vihane“, „ärritunud“) ning õpetaja kirjutab need emotsioonid tahvlile. • Eesmärk: arendada emotsionaalset teadlikkust ja tunnustada õpilaste tundeid.

Uurimine (12 minutit)

- **Õpilaste stsenaariumid (3 min):** Õpilased kirjutavad tühjale kaardile kiiresti ühe oma kodus korduva konfliktallika (nt „telefon õhtusöögilauas“, „liiga hiline mängimine“, „sotsiaalmeedia kodutööde ajal“).
- **Rollimäng paarides (9 min):**
 - Paarid valivad ühe kirjutatud stsenaariumi ja jagavad rollid: üks on „vanem“, teine „teismeline“ (nt soov minna telefoni kohe pärast kooli vs. vanema nõudmine teha enne kodutööd).
 - Õpetaja hoiab voorud lühikesed (2 minutit paari kohta).
 - **Vaatlejate tagasiside:** Konstruktivse tagasiside soodustamiseks märkivad vaatlejad lehele: „Üks asi, mida „teismeline“ tegi hästi“ ja „Üks asi, mida „vanem“ tegi hästi“.
- **Eesmärk:** edendada autentsust ja vastutustunnet eluliste näidete kaudu.

Põhitegevus (20 minutit)

- **Vajaduste analüüs (6 min):** Õpilased vastavad individuaalselt küsimustele:
 - „Mis on minu vanema suurim hirm või vajadus selles olukorras?“
 - „Milline on minu enda peamine vajadus või soov?“
 - **Tugi:** Õpetaja kirjutab tahvlile lausealgused: „Minu vanem vajab tõenäoliselt...“ ja „Mina vajan tõesti...“.
- **Sildade ehitamine (4 min):** Õpilased jagavad väikestes rühmades oma vajadusi ja sõnastavad ühise eesmärgi (nt „usaldus“, „tasakaal“, „austav suhtlemine“), lisades võtmesõna ühisele digitaalsele või füüsilisele tahvlile.
- **Mõlemale poolele kasulik digikokkulepe (10 min):**
 - Õpilased täidavad kahepoolse kokkuleppe malli, luues ühe konkreetse ja realistliku lubaduse.
 - **Teismelise kohustus:** nt „Ma teen kodutööd ära enne mängimist.“
 - **Vanema kohustus:** nt „Ma ei sega su mängu ilma 5-minutilise eelneva hoiatusega.“
 - **Hindamisetapp:** Vormi all on analüüsiküsimus: „Võimalik väljakutse: Millist osa sellest kokkuleppest on kõige raskem täita? Miks? Kuidas me selle ületame?“
 - Õpilased võivad lisada visuaalseid elemente (sümboleid, joonistusi).
- **Eesmärk:** edendada vastastikust mõistmist ja luua praktiline, ühine lahendus.

Jagamine ja tagasiside (5 minutit)

- **„Lahenduse täht“:** Rühmad jagavad kiiresti oma kokkuleppeid.
- **Kaasõpilaste tagasiside:** Kasutatakse „Star & Wish“ (Täht ja soov) mudelit: „Üks asi, mis on selle kokkuleppe tugevus, on... (täht)“ ja „Üks idee, kuidas seda veelgi kindlamaks muuta, on... (soov)“.

	• Aja juhtimine: Õpetaja kasutab ajamõõturit, et tagada rühmade kiire ja sujuv rotatsioon. • Eesmärk: pakkuda sisukat ja konstruktiivset vastastikust õppimist. Järelemõtlemine ja ajakapsli kiri (8 minutit) • Ajakapsli kiri: Õpilased kirjutavad lühikese kirja oma tulevasele minale ja/eest perele. • Õpetaja juhised: „6 kuu pärast vaatame, kuidas teie kokkulepe toimib. Kirjutage üles oma praegused mõtted ja lootused seoses peresisese digisuhtlusega.” • Tugi lausealgustega: ○ „Kallis pere, kirjutan seda täna, olles mõistnud, et...” ○ „Minu eesmärk meie jaoks on...” ○ „See, mida ma püüan kõige rohkem järgida, on...” ○ „6 kuu pärast loodan, et me...” • Lõpetus: Õpilased lisavad kirja lõppu sõnumi (nt „Teie poeg, kes püüab kasvada“ või „Loodan, et meil on vähem ekraanivaidlus!”). • Logistika: Kirjad pannakse nimega ümbriksse, suletakse ja õpetaja hoiab neid kuni tulevase järelkontrollini alles. • Tulevikuidee: 6 kuu möödudes korraldatakse lühike klassiarutelu, et vaadata, mis on muutunud, sidudes nii isikliku ja sotsiaalse õppimise. • Eesmärk: soodustada õpitu omaksvõtmist, eneseregulatsiooni ja luua püsiv side teemaga. Jagamine / Kokkuvõte (5 minutit) • Galeriiringkäik: Õpilased liiguvad klassis ringi ja loevad üksteise kokkuleppeid/manifeste. • Märkimine: Iga õpilane märgib ühe kõige kõnekama lause tähekleebisega. • Õpetaja kokkuvõte: Õpetaja toob lõpetuseks välja manifestides esile kerkinud peamised ühised sõnumid. Õpilasi julgustatakse jagama tunnis õpitut ja oma digikokkulepet vanematega kodus. Nad analüüsivad ja arutavad ühiselt oma digitaalse heaolu tulemusi, et toetada peresisest vastutustundlikku digikäitumist.
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral saavad õpilased koos vanematega laadida alla mängulise DigRighti nutirakenduse. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Alternatiiv rollimängule: Õpilased, kes ei soovi rollimängus osaleda, võivad oma konfliktistsenaariumi paberil lahti kirjutada või koomiksina joonistada.

	• Mitmekesised peremudelid: Näidete toomisel kasutatakse kaasavat keelt, mis arvestab erinevate perekonnastruktuuridega (nt vanavanemad, üksikvanemad, kärgpered, eestkostjad). • Vaikne jagamissein: Privaatsuse tagamiseks võib sisse seada füüsilise või digitaalse seina (nt Padlet), kuhu õpilased saavad oma mõtteid ja muresid postitada anonüümselt. • Õpitugi: Tunnis kasutatavad lausealgused ja suhtlusraamistikud pakuvad tuge ning aitavad kaasa rääkida ka madalama keeletaseme või tagasihoidlikuma väljendusoskusega õpilastel.		
Hindamine ja refleksioon	Hindamismeetodid: • Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine hindamine: Õpetaja liigub klassis ringi ja jälgib rühmaarutelusid. Tähelepanu pööratakse empaatia väljendamisele, realistlike lahenduste leidmisele ja pakutud suhtlusvahendite (nt „Ma-sõnumid”) kasutamisele. • Enesehindamine: Tunni lõpus täidavad õpilased lühikese enesehindamislehe, kus ringistavad oma tundeid väljendava emoji. Enesehindamise küsimustik 1. <i>Suudan mõista digikonfliktide tegelikke põhjuseid oma peres.</i> 2. <i>Püüdsin täna rollimängus või arutus mõista ka teise poole (vanema) vajadusi.</i> 3. <i>Mulle tundub mõlemapoolsete kokkulepete (win-win) lähenemine mõistlik.</i> 4. <i>Mul on olemas plaan või strateegia, kuidas sellest teemast oma perega kodus rääkida.</i> 		
Vaatlusvahendid			
Konfliktide lahendamise hindamismudel			
Kriteeriumid	Suurepärane	Hea	Vajab parandamist

Realism ja empaatia	Lahendused arvestavad täielikult mõlema poole sügavamaid vajadusi ja hirme.	Lahendused püüavad arvestada mõlemat poolt, kuid ühe osapoole vajadused jäävad tagaplaanile.	Soovitused on täielikult ühepoolsed või eiravad teise poole seisukohti.
Keelekasutus	Kasutab järjekindlalt ja loomulikult „mina-sõnumeid“ ning austavat ja selget keelt.	Kasutab „mina-sõnumeid“ eksimustega, kuid üldine kõnepruuk on viisakas ja arusaadav.	Kasutab süüdistavat, ründavat, ebamäärast või lugupidamatut keelt.
Eneserefleksioon	Mõtleb läbi kokkuleppe võimalikud probleemid.	Mõtleb takistustele, kuid ei paku välja lahendusi nendega toimetulekuks.	Ei arvesta tulevaste takistustega või puudub analüüs täielikult.

Õpilaste eneseanalüüsi küsimused

- Milline oli kõige väärtuslikum idee või mõte, mille sa täna oma kaasõpilastelt said?
- Milline on see üks lubadus, mille sa täna endale või perele andsid ja mille täitmises oled kindel?
- Mida proovid või lubad oma järgmises koduses ekraaniteemalises vestluses teha teisiti?

Vaatlusleht - Õpetajale või kaasõpilasele rollimängu ajal

- Vaadeldav paar/rühm: _____
- Mängitav stsenaarium: _____

Vaatluspunktid	Jah	Osaliselt	Ei	Märkused / Kommentaarid
Kas mõlemad osapooled said rääkida ilma vahelesegamisteta?				
Kas vestluses kasutati „Ma tunnen...“ ja „Ma vajan...“ lauseid?				
Kas pooled suutsid tuvastada konflikti tegeliku vajaduse (nt usaldus, puhkus, lõbu)?				
Kas pakutud ja kokkulepitud lahendus oli eluline ja realistlik?				
Kas osalejate hääletoon ja kehakeel olid üksteise suhtes lugupidavad?				

Enesehindamine	Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele • ☐ Töin aruteluks isikliku või elulise näite digikonfliktist. • ☐ Kuulasin kaaslast eesmärgiga teda mõista, mitte lihtsalt selleks, et kordamööda vastata. • ☐ Sõnastasin selgelt nii enda kui ka oma vanema/eestkostja tegelikud vajadused. • ☐ Kasutasin kokkuleppe koostamisel ja rollimängus lugupidavat ning toetavat keelt. • ☐ Mõtlesin läbi ja arvestasin võimalike takistustega, mis võivad kokkuleppe täitmisel tekkida.
Metoodilised soovitused õpetajale	• Emotsionaalne turvalisus: Kodustest suhetest ja konfliktidest rääkimine võib olla õpilastele tundlik ja haavatav teema. Jälgige klassis stressi või ebamugavustunde märke. Tagage, et õpikeskkond oleks turvaline, toetav ja suunav, mitte arvustav või dikteeriv. • Planeerimine ja paindlikkus: Kasutage tegevuste üleminekul selgeid ajamärguandeid või taimerit. Kui märkate, et arutelu vajab rohkem aega, lühendage vajaduse korral sissejuhatust või galeriiringkäiku. Prioriteediks on sisukas põhitegevus (kokkuleppe sõlmimine) ja individuaalne refleksioon. • Õpilaste autonoomia ja osalus: Julgustage õpilasi kasutama omaenda sõnu ja reaalseid ideid. Õpetaja roll on olla arutelu moderaator ja suunaja, mitte „õigete” või „valede” vastuste andja. Tunnustage ja väärtustage kohast huumorit, mis aitab pingeid maandada ja on dialoogi toetavaks vahendiks. • Tasakaalustatud arutelu: Suuremate rühmatööde ja ühiste arutelude ajal kasutage struktureeritud sõnavõtukorda (nt kõnekepp või rääkimispulk). See aitab tagada, et domineerivad hääled ei summutaks tagasihoidlikumaid õpilasi ning igaühel on võimalus end väljendada.

LISA I - KONFLIKTISTSENAARIUMIDE KAARDID

- **Eesmärk:** pakkuda realistlikke ja elulisi lähtepunkte rollimängudeks, mis aitavad õpilastel harjutada empaatilist suhtlemist.
- **Kasutamine:** iga paar või rühm tõmbab ühe kaardi ja mängib stsenaariumi läbi. Esmalt mängitakse olukord läbi tavapärase, emotsionaalse „konfliktina“. Seejärel proovitakse sama olukorda lahendada uuesti, kasutades „mina-sõnumeid“ ja aktiivset kuulamist, et jõuda mõlemapoolse kokkuleppeni.

Kaart 1: Nädalavahetuse sõda

- **Stseen:** On reede õhtu. Oled koolitööd ära teinud ja tahad mõneks tunniks arvutisse või konsooli taha lõõgastuma minna, et sõpradega koos mängida. Vanem astub tuppa ja ütleb nipsakalt: „*Sa ei tee muud kui istud ekraani taga! Ilus õhtu on, mine õue värske õhu kätte või loe raamatut!*“
- **Sinu roll (teismeline):** Tunned, et oled oma puhkeaja raske nädala lõpuks ausalt ära teeninud. Mängimine on Sinu viis sõpradega suhelda ja pingetest vabaneda.
- **Vanema roll:** Muretsed, et laps magab reaalse elu maha, rikub tervist ja muutub virtuaalmaailma tõttu isoleerituks.

Kaart 2: Telefon söögilauas

- **Stseen:** Istute perega õhtusöögilauas. Sinu telefon piiksub ja Sa vaatad sealt kiiresti saabunud sõnumit. Vanem märkab seda, ärritub ja teatab: „*See telefon on Sul vist käe külge kinni kleepunud! Kas me ei saaks ühtegi söögikorda ilma selle ekraanita veeta?*“ Ta ähvardab telefoni sootuks käest ära võtta.
- **Sinu roll (teismeline):** Tunned, et tegid vaid kiire ülesvaate ega seganud sellega kedagi. Vanemate reaktsioon tundub Sulle täieliku ülekohtuna ja liialdusena.
- **Vanema roll:** Tunned, et laps ei austa Sind ega ühist pereaega. Söögilaud on Sinu jaoks koht, kus suhelda, mitte ekraani vahtida.

Kaart 3: Ööbimispeo postitus

- **Stseen:** Oled sõbra pool ööbimas. Kõik kaaslased on telefonis, vaatavad koos videoid, teevad pilte ja naeravad. Sa postitad sotsiaalmeediasse laheda ühise pildi. Järgmisel hommikul näeb Sinu vanem seda postitust ja on vihane, et Sa nii hilja internetis olid: „*Sa tead väga hästi meie reeglit: pärast kella 22.00 ekraane ei kasuta!*“
- **Sinu roll (teismeline):** Sa nautisid sõprade seltskonda ega tahtnud olla see ainus „veidrik“, kes kell kümme telefoni ära paneb ja tegevustest kõrvale jääb.
- **Vanema roll:** Muretsed lapse uneaja ja väljapuhkamise pärast. Oled pettunud, et kokkulepitud kodureegleid eirati esimesel võimalusel, kui kodust eemale saadi.

Kaart 4: Peidetud ekraan

- **Stseen:** Pidid oma toas õppima ja vanemaga oli kokkulepe, et telefon on selleks ajaks teises toas või kottipanduna. Vanem astub ootamatult Sinu tuppa ja näeb, kuidas Sa üritad kiiresti

telefoni/mänguakent õpiku taha peita. Ta ütleb pettunult: „*Ma ei saa sind üldse usaldada! Anna oma telefon kohe minu kätte.*“

- **Sinu roll (teismeline):** Sa vajasid pikast õppimisest lihtsalt lühikest pausi ja usud, et suudad oma aega ise planeerida. Tunned, et vanem ei usalda Sind üldse ja kontrollib igat Su sammu.
- **Vanema roll:** Tunned, et Sulle on näkku valetatud ja Sinu usaldust kuritarvitatud. Muretsed lapse hinnete, tuleviku ja aususe pärast.



LISA II - KÕIGILE KASULIKU KOKKULEPPE MALL

Pealkiri: Meie pere digitaalne rahuleping

Käesolev kokkulepe on sõlmitud õpilase _____ ja vanema/eestkostja _____ vahel.

- Sõlmimise kuupäev: _____
- Läbivaatamise kuupäev (nt kahe nädala pärast): _____

Oleme ühel meelel, et meie ühine eesmärk on: **RAHULIK JA TASAKAALUSTATUD EKRAANIAEG KODUS.**

Me mõistame, et soovime teineteisele parimat. Käesolev kokkulepe on vastastikuse austuse ja usalduse lubadus.

1. Meie mured ja vajadused (Miks me seda teeme?)

- Minu vanema suurim hirm või mure on: _____
(nt „et mu hinded halveneivad“, „et ma ei puhka välja“ või „et me ei räägi kodus üldse juttu“)
- Minu (noore) suurim vajadus või soov on: _____
(nt „lõõgastuda ja sõpradega suhelda“, „mängida segamatult“ või „omada oma vaba aja üle rohkem otsustusõigust“)

2. Meie vastastikused kohustused (Mida me teeme?)

Minu (teismelise) lubadused	Vanema / eestkostja lubadused
Mina luban:	Mina luban:
Teha koolitööd ja kohustused ära enne meelelahutusliku ekraaniaja algust.	Austada oma teismelise vaba aega ja privaatsust ega sekku põhjuseta tema tegevustesse.
Panna oma telefoni laadima väljaspoole magamistuba hiljemalt kell _____ õhtul.	Anda nädalavahetustel paindlikult juurde _____ tundi täiendavat ekraaniaega.



Teatada aegsasti ja selgelt, kui vajan mõne erakorralise sündmuse või koolitöö tõttu lisa-aega.	Koputada enne lapse tuppa sisenemist alati uksele, kui see on suletud.
Minu isiklik lubadus: _____ _____	Minu isiklik lubadus: _____ _____

3. Kuidas me omavahel suhtleme?

- Kasutame rahulikke „Ma tunnen...“ ja „Ma vajan...“ lauseid, vältides süüdistavaid „Sina alati...“ või „Sina mitte kunagi...“ väljendeid.
- Kui meil tekib emotsionaalne erimeelsus, teeme enne arutelu jätkamist 10-minutilise rahunemispausi (*time-out*).
- Teeme igal nädalal lühikese 5-minutilise kokkuvõtte, et vaadata, kuidas leping on toiminud ja kas midagi on vaja muuta.

4. Allkirjad

Oleme mõlemad lepingutingimustega tutvunud ja lubame anda endast parima, et sellest kokkuleppest kinni pidada.

(Noore allkiri)

(Vanema / eestkostja allkiri)

LISA III - AJAKAPSLI KIRJA TEEMAD JA VORMID

- **Eesmärk:** suunata õpilaste eneserefleksiooni ning aidata neil sõnastada oma pikaajalisi eesmärke ja mõtteid seoses peresisese digikäitumisega.
- **Kasutamine:** õpilane valib ühe kahest variandist (kas kirja oma perele või kirja oma tulevasele minale), täidab lüngad või kirjutab selle põhjal oma pikema teksti. Kiri suletakse ümbrikusse ja avatakse 6 kuu pärast.

Variant A: Õpilase kiri oma perele (vanematele/eestkostjatele)

Kallis ema / isa / pere!

Kirjutan seda kirja täna koolis pärast tundi, kus püüdsin teie vaatenurka ja mõtteid paremini mõista. Ma saan nüüd aru, et teie seatud piirang või reegel _____ kohta tuleneb tegelikult teie suurest murest _____ pärast.

Ma loodan, et kuue kuu pärast vaidleme me kodus palju vähem ekraanide pärast ning räägime selle asemel rohkem hoopis _____ teemadel. Mina luban omalt poolt anda endast parima, et _____.

Teie _____

Variant B: Õpilase kiri oma tulevasele minale

Kallis tulevane mina!

Loodan väga, et sa oled suutnud sellest digikokkuleppest, mille me täna sõlmisime, ka päriselt kinni pidada. Kas sa teed ikka veel oma koolitööd ja kohustused ära enne, kui meelelahutuseks ekraani taha suundud? Kas sa tunned, et vanemad usaldavad sind nüüd rohkem ja annavad sulle ka rohkem vabadust?

Mäleta seda head ja lootusrikast tunnet, mis sul oli täna klassis, kui sa selle plaani paika pani. Ära lange palun tagasi vanade mugavate harjumuste küüsi!

Tervitades,

Sina ise 6 kuud tagasi

Tunnikava 4

Pealkiri	Peidetud konksude paljastamine: eetilised mänguharjumused
Vanuserühm	12-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased õpivad ära tundma digimängudes kasutatavaid manipuleerivaid disainimehhanisme ning mõtestavad, kuidas need mõjutavad nende käitumist ja aju tasustussüsteemi, et kujundada teadlikumaid ning tervislikumaid mänguharjumusi.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab levinud manipuleerivaid mängumehhanisme (nt igapäevased preemiad, saagikastid/lood-boxid, ajaliselt piiratud pakkumised), mida kasutatakse mängijate ekraani taga hoidmiseks. • mõistab aju tasustussüsteemi (dopamiinitsükli) toimimist ja selle rolli mängusõltuvuse tekkimisel. • hindab kriitiliselt mänguloojate eetilist vastutust ja manipuleeriva disaini mõju tarbijale. • analüüsib oma isiklikke mänguharjumusi ning seab endale tervislikud ja teadlikud piirid.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Mängumehhanismide kaardid (nt streaks ehk järjepidevuse seeriad, saagikastid, FOMO ehk ilmajäämishirmul põhinevad pakkumised) • Aju tasustamissüsteemi visuaalne skeem või infograafik • „Dopamiinipäeviku“ täitmislehed või minipäeviku mallid • Lühike YouTube'i video (u 1 min) dopamiini toimimise kohta (varuvariandina printitud pildid/skeemid, kui internet puudub) • Markerid ja värvilised kleepmärkmehed (post-it paberid) • „Eetiline vs manipuleeriv disain“ võrdlustabelid • Kaaslaste- ja enesehindamise mudelid
Üksikasjalikud juhised	Häälestus (5 minutit) • Klassiküsimus: Õpetaja küsib: „<i>Mõelge oma pikimale mängusessioonile - kui kaua te olete kunagi järjest mänginud nii, et te ei märganudki tundide möödumist?</i>“

- **Vastamine:** Õpilased tõstavad vastavalt ajale käe või kirjutavad oma vastuse anonüümselt (nt kleepmärkmele või vaikselt jagamisele).
- **Statistika kuvamine:** Õpetaja toob tahvlile või ekraanile reaalsed andmed: „Uuringud näitavad, et keskmine teismeline mängib üle 2 tunni päevas - nädalavahetustel ja vaheaegadel sageli poole rohkem.“
- **Eesmärk:** tõsta õpilaste teadlikkust teadvustamata ekraaniajast ja ajataju kadumisest mängides.

Uurimine (10 minutit)

- **Visuaalne õpe:** Õpetaja näitab tahvlil või slaidil aju tasustussüsteemi visuaalset kaarti/skeemi, selgitades lühidalt dopamiini vabanemist preemiade saamisel.
- **Videoklipp:** Klass vaatab lühikest 1-minutist videot dopamiini toimemehhanismide kohta (interneti puudumisel kasutatakse infograafikut või printitud pildiseeriat).
- **Suunatud arutelu (lühikõnelus):** Õpetaja esitab klassile mõttepausiks ja aruteluks kaks küsimust:
 - „Mida teie aju mängimise ajal tegelikult ihkab ja ootab?“
 - „Mis on see bioloogiline konks, mis paneb teid ikka ja jälle sama mängu käivitama?“
- **Eesmärk:** viia kokku mängude disain ja inimese aju bioloogiline reageerimisviis.

Põhitegevus (25 minutit)

1. Mängulõksude analüüs ja kaarditöö (10 min)

- **Rühmatöö:** Õpilased jagunevad väikesteks rühmadeks. Iga rühm saab komplekti „mängumehhanismide kaarte“ (nt igapäevased sisselogimise preemiad, juhuslik saak/*loot-boxid*, *pay-to-win* ehk eelise ostmise, lõputu tasemete edasiliikumine).
- **Ülesanne:** Rühmadel tuleb sotsiaalsed ja mehaanilised võtted sorteerida kahte kategooriasse: **eetilised vs manipuleerivad**.
 - *Alternatiiv:* Rangete kategooriate asemel võivad õpilased paigutada kaardid sujuvale skaalale/kontiinumile vastavalt manipuleerituse astmele.
- **Esitus:** Iga rühm valib ja selgitab klassile ühte näidet ning analüüsib selle mõju mängija käitumisele.

2. Minu dopamiinipäevik (10 min)

- **Iseseisev töö:** Iga õpilane täidab individuaalselt emojidega kujundatud eneserefleksiooni lehe.

MINU DOPAMIINIPÄEVIK: MÄRKA OMA VALLANDAJATEID

1. Milline mängu- või rakendusmehhanism paneb mind kõige sagedamini ajatunnetust kaotama?

(Tee ring ümber kõigile sobivatele variantidele)

- **Taseme tõus** (vastupandamatu soov jõuda järgmisele tasemele või astmele)
- **Saagikast / Loot-box** (juhusliku ja haruldase auhinna saamise põnevus)
- **Lõputu kerimine** (soov vaadata veel vaid ühte videot, postitust või pilti)
- **Järjepidevuse seeriad / Streaks** (hirm katkestada igapäevast sisselogimiste rida)
- **Sotsiaalne surve** (teadmine, et tiimikaaslased või sõbrad ootavad mind võrgus)
- **Muu:** _____

2. Millist emotsiooni tunnen KÕIGE SAGEDAMINI vahetult pärast mängimise või ekraaniaja lõpetamist?

Märgi ristikesega, kui tihti sa seda tunned.

Emotsioon	Alati	Sageli	Harva	Mitte kunagi
Väsinud / Kurb / Tühjus				
Neutraalne / Ükskõikne				
Rahul / Õnnelik / Energiline				
Stressis / Ärev / Ärritunud				

3. Minu isiklik plaan tervislikumate piiride seadmiseks:

(Vali ja täida vähemalt üks lubadus, mida järgmine kord katsetad)

- ☐ **Taimeri seadmine:** Sean enne mängu alustamist äratuse. („Mängin täna täpselt ____ minutit.”)

	• ☐ Kiusatuse vähendamine: Eemaldan konkreetse rakenduse või mängu otsetee oma telefoni avaekraanilt. • ☐ Tegevuse asendamine: Asendan 30 minutit tühja ekraani kerimist järgmisega: _____ (nt lugemine, pillimäng, jalutuskäik). • ☐ Preemiareegel: Teen alati enne mängima asumist ära oma koolitööd ja kohustused - mäng on minu preemia. 3. Eetiline ümberkujundamine (5 minutit) • Paaristöö: Õpilased valivad paarilisega ühe eelnevalt analüüsitud manipuleerivatest mehhanismidest ning pakuvad välja selle eetilise, mängijasõbralikuma versiooni. ◦ <i>Näide:</i> „Selle asemel, et karistada mängijat järjepidevuse katkemise eest (streaki kaotus), võiks mäng anda talle hoopis boonust ja tunnustust teadlike puhkepauside tegemise eest.” • Eesmärk: arendada loovat ja kriitilist mõtlemist ning eetilist tarbijateadlikkust. Jagamine / Kokkuvõte (5 minutit) • Vaikne jagamissein: Õpilased kirjutavad värvilistele kleepmärkmetele (<i>Post-it</i>) anonüümselt kaks mõtet: 1. „Minu suurim mängulõks on... _____” 2. „Üks eetiline muudatus, mida ma mängudes teeksin, on... _____” • Galeriiringkäik: Märkmed kleebitakse klassi seinale. Õpilased liiguvad vaikselt ringi, loevad kaaslaste mõtteid ja tuvastavad ühiseid peamisi suundumusi ja probleeme. Järelemõtlemine ja refleksioon (5 minutit) • Suunatud kirjalik eneserefleksioon: Õpilased vastavad vihikusse või päevikulehele kahele lõpuküsimusele: ◦ „Millised mängumehhanismid (nt tasemete tõus, auhindade jahtimine, edetabelid, avastamisrõõm) vajutavad minu ajus kõige tugevamalt premeerimisnuppu?” ◦ „Mida saan mina täna realselt teha, et säilitada kontroll.”
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti rakenduses olevate mängusõltuvuse stsenaariumidega. Rakenduse saab alla laadida SIIT

Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Alternatiiv mittemängijatele: Õpilased, kes digimänge ei mängi, saavad harjutuses analüüsida igapäevaselt kasutatavaid mobiilirakendusi või sotsiaalmeediaplatvorme (nt TikTok, Instagram, Snapchat), mis kasutavad täpselt samasuguseid konksu- ja preemiasüsteeme. • Tundlik keelekasutus: Õpilaste puhul, kes võivad olla sõltuvuse teema või sellega seotud stigmatiseeriva keele suhtes tundlikud, välditakse termineid nagu „sõltuvus“ või „sõltlane“. Selle asemel kasutatakse neutraalseid ja arendavaid väljandeid nagu „mänguharjumused“ ja „käitumismustrid“. • Neurodivergentsuse toetamine: Neurodivergentsetele (nt ATH või autismispektri diagnoosiga) õpilastele pakutakse tekstide kõrvale selgeid visuaalseid skeeme (aju tasustussüsteemi infograafika) või võimalust kirjaliku analüüsi asemel oma mõtteid suuliselt/verbaalselt väljendada.
--	---

Hindamine ja refleksioon	Hindamismeetodid: Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine: Õpetaja liigub klassis ringi ja jälgib rühmaarutelusid, hinnates õpilaste oskust mängulõkse ära tunda ning nende analüüsivõime sügavust ja kriitilist mõtlemist. Enesehindamine: Õpilased analüüsivad oma isiklikke harjumusi, emotsioone ja käitumismustreid individuaalselt täidetava „Dopamiini päeviku“ kaudu. Kaasõpilaste hindamine: Õpilased annavad üksteisele tagasisidet paaristööna valminud mängude „eetiliste ümberkujundamisettepanekute“ kohta, hinnates lahenduste uudsust ja elulisust.
---------------------------------	---

Vaatlusvahendid

Hindamismudel: Mängude eetiline mõistmine ja analüüs

Kriteeriumid	Suurepärase	Hea	Vajab parandamist
Mängumehhanismide mõistmine	Tuvastab eksimatult manipuleerivad mängulõksud ja selgitab nende toimimist asjakohaste eluliste näidete abil.	Tuvastab põhilised mängulõksud, kuid näited või selgitused jäävad kohati pinnapealseks.	Äratundmine on üldine, ebatäpne või ebamäärane; ei too selgeid näiteid.
Aju ja käitumise seoste mõistmine	Loob sügavaid, põhjendatud ja teadlikke seoseid mängudisaini, aju	Mõistab, et mängud mõjutavad emotsioone ja aju, kuid ei oska seda	Seosed aju reaktsioonide, dopamiini ja isikliku

	tasustussüsteemi ja oma emotsioonide vahel.	seostada konkreetsete käitumismustritega.	käitumise vahel on piiratud, ekslikud või puuduvad üldse.
Eetiline mõtlemine ja loovus	Pakub välja äärmiselt läbimõeldud, eetilisi ja praktiliselt rakendatavaid disaini ümberkujundusi.	Pakub välja eetilisi ideid mängu muutmiseks, kuid need on mängijale või arendajale raskesti teostatavad.	Pakub välja ebareaalseid, pealiskaudseid või ebaselgeid ideid, mis ei lahenda manipuleeriva disaini probleemi.
Mõtisklusülesanded õpilastele	• Millised mängumehhanismid on Sinu jaoks isiklikult kõige enam konksuga või liigselt haaravad? • Kuidas need konkreetsed mehhanismid mõjutavad Sinu igapäevast meeleolu ja ajakasutust? • Milline on see üks reaalne piir, mille saaksid endale täna seada, et digimänge teadlikumalt ja tervislikumalt nautida? • Miks Sa arvad, et Sinu valitud mängumehhanism on manipuleeriv või eetiline? Milline on Sinu hinnangu põhjendus?		
Kaasõpilaste/isehindamise mallid	Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele • ☐ Oskan oma igapäevastes mängudes või rakendustes tuvastada vähemalt 3 manipuleerivat mängulõksu. • ☐ Mõistan, kuidas need disainivõtted minu aju ja tasustussüsteemi mõjutavad. • ☐ Analüüsisin täiesti ausalt oma isiklikke mänguharjumusi ja nendega kaasnevaid emotsioone. • ☐ Aitasin aktiivselt kaasa rühmatöö lahenduse leidmisele, mis muudaks mängud eetiliseks. • ☐ Toetasin oma partnerit või rühmakaaslast austava ja edasiviiva tagasisidega. Tagasisideleht ja lausealgused kaaslasele (paaristööks) • „Mulle meeldis Sinu välja pakutud mängu ümberkujunduses kõige rohkem see, et...“ • „Üks viis, kuidas seda mängu või reeglit veelgi eetiliseks ja tervislikumaks muuta, oleks...“ • „Midagi, mis mind Sinu analüüsis või idees kõige enam üllatas, oli see, et...“ • „Üks küsimus, mis mul Sinu tehtud töö või ettepaneku kohta veel tekkis, on...“		

**Metoodilised soovitused
õpetajale**

Kaitsereaktsioonide ennetamine: Kuna mängimine on paljude noorte jaoks oluline identiteedi ja sotsiaalse elu osa, võib see teema innukates mängijates tekitada esialgu kaitsva või tõrjuva reaktsiooni. Vältige mängimise kujutamist „halva“, „mõttetu“ või „kahjuliku“ tegevusena. Hoidke fookus puhtalt sellel, *kuidas* mängud on disainitud ja kuidas noor saab ise oma aega ja käitumist kontrolli all hoida.

Õpilaste autonoomia toetamine: Julgustage õpilasi ise lahendusi ja piire seadma. Jätke ruumi tervislikule huumorile ja isiklike lugude jagamisele, kuid suunake arutelu alati süüdistamiselt lahendustele keskendunud mõtlemise poole.

Tundlik sekkumine ohumärkide korral: Kui mõni õpilane räägib arutelu või päeviku käigus murettekitavast mängukäitumisest (nt söögikordade või kooli vahelejätmine, pikaajaline unepuudus, sotsiaalne eraldatus), tegelege sellega pärast tundi delikaatselt ja privaatset. Vajaduse korral kaasake tugispetsialistid (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog).

LISA I - MÄNGUMEHCHANISMIDE KAARDID

Eesmärk: aidata õpilastel konkreetsete näidete abil märgata ja eristada manipuleerivaid ning eetilisi mängumehhanisme.

Kasutamine: iga mehhanism on mõeldud trükkimiseks eraldi kaardile. Kaardi esiküljel on mehhanismi nimi ja lühikirjeldus. Tagaküljel on selgitused „Mida see Sinu ajuga teeb?“ ja „Miks mänguloojad seda kasutavad?“. Rühmad arutlevad ja sorteerivad kaardid kategooriatesse (või skaalale) „Eetiline“ ja „Manipuleeriv“.

Kaart 1

- **Esikülg: IGAPÄEVASED PREEMIAD JÄRJEST (STREAKS)**
„Logi mängu sisse igal päeval järjest, et saada järjest väärtuslikumaid auhindu. Kui jätab kas või ühe päeva vahele, nullitub Sinu pikk sisselogimiste seeria ja Sa kaotad kõik boonused.“
- **Tagakülg:**
 - **Mida see Sinu ajuga teeb:** Tekitab tugevat ilmajäämishirmu (FOMO) ja n-ö tehtud investeeringu lõksu (sunk cost fallacy): „Olen juba 50 päeva järjest sisse loginud, ma ei saa seda rida ometi katki jätta, mu vaev läheb raisku!“
 - **Miks seda kasutatakse:** Et meelitada mängijat iga päev rakendust avama ja muuta mängimine automaatseks igapäevaseks harjumuseks.

Kaart 2

- **Esikülg: SAAGIKASTID JA SALAPAKID (LOOT-BOXES)**
„Kuluta pärisraha või mängusisest vaevaga teenitud valuutat, et osta üllatuskast või -pakk. Selle sisu ja esemete haruldus on enne ostu sooritamist täielikult teadmata.“
- **Tagakülg:**
 - **Mida see Sinu ajuga teeb:** Tekitab klassikalise hasartmängu efekti. Ebakindel ja ootamatu preemia vallandab ajus tohutu dopamiinisüsti, pannes Sind mõtlema: „Proovin veel ühe ainukese korra, äkki järgmises kastis on see üliharuldane asi!“
 - **Miks seda kasutatakse:** Et julgustada mängijaid pidevalt oma õnne proovima ja teenida mängufirmale mikrotehingute (microtransactions) kaudu suurt tulu.

Kaart 3

- **Esikülg: LÕPUTU EDASIMINEK JA TASEMETE TÕUS**
„Mängus on lõputult avatavaid ülesandeid, tasemeid, tegelasi ja uusi funktsioone. Uuendusi tuleb pidevalt juurde, mistõttu Sa ei saa kunagi öelda: „Ma olen selle mängu nüüd täielikult läbi teinud ja valmis saanud.““
- **Tagakülg:**
 - **Mida see Sinu ajuga teeb:** Äratab ajus lakkamatu soovi jõuda järgmise lühiajalise saavutuseni. See lükkab edasi loomuliku lõpetamispunkti ja paneb Sind pidevalt ütlema: „Teen veel ainult ühe taseme“ või „Lõpetan kiiresti selle ühe missiooni ära“.
 - **Miks seda kasutatakse:** Et kaotada mängija ajatunnetus, varjata õiget hetke mängu sulgemiseks ja pikendada ekraaniaega märkimisväärselt.

Kaart 4

- **Esikülg: SOTSIAALNE SURVE JA VÕISTLUS**

„Mäng kuvab Sulle pidevalt Sinu sõprade nimekirja, edetabeleid ja kutsub teid koos võistlema või tiimi tegema. Saad nutitelefonile teavitusi nagu: „Sinu sõber Markus möödus just Sinu punktisummast! Tule ja võta oma koht tagasi!““

- **Tagakülg:**

- **Mida see Sinu ajuga teeb:** Käivitab sotsiaalse võrdlemise vajaduse ja hirmu seltskonnast välja jääda. Sõbralik võistlus tõstab põnevust ja pulssi, kuid tekitab ka stressi ja kohustustunnet naasta mängu, et sõpru mitte alt vedada.
- **Miks seda kasutatakse:** Et siduda mängija mänguga emotsionaalselt ja sotsiaalselt - kui Sinu sõbrad on seal, on Sul sealt palju raskem lahkuda.

Kaart 5

- **Esikülg: PIDEVAD JA AGRESSIIVSED TEAVITUSED (PUSH-NOTIFICATIONS)**

„Mäng saadab Sulle ekraanile teavitusi ka siis, kui Sa parajasti üldse ei mängi või teed kodutöid. Näiteks: „Sinu tasuta auhind ootab korjamist!“ või „Sinu baasi rünnatakse, tule appi!““

- **Tagakülg:**

- **Mida see Sinu ajuga teeb:** Katkestab Sinu keskendumisvõime, tekitab ärevust ja tõmbab fookuse muudelt tegevustelt vägisi tagasi virtuaalmaailma. Loob tunde, et oled mänguga nähtamatu niidiga alati ühendatud.
- **Miks seda kasutatakse:** Et püüda uuesti mängija hajunud tähelepanu, tekitada ekraanile naasmise vajadus ja hoida toodet pidevalt tema mõtetes.

LISA II - DOPAMIINI PÄEVIKU MINI-PÄEVIKU MALL

Põhjalik refleksioonipäevik (valikuline lisamaterjal)

- **Eesmärk:** võimaldada õpilastel oma mänguharjumusi üksikasjalikumalt ja sügavamalt analüüsida. Seda malli saab kasutada, kui tunnis on lisa-aega või iseseisvaks/koduseks tööks.

Pealkiri: Mängud ja mina: põhjalik eneserefleksioon

- Ees- ja perekonnanimi: _____
- Kuupäev: _____

1. samm: Lõks, mis mind endasse tõmbab

Mõttele mängule, mida mängid kõige sagedamini. Milline on Sinu jaoks selles mängus kõige haaravam või suurem ajaneelajast mehhanism?

- Mängu pealkiri: _____
- Mängumehhanism: _____
(Näide: mängu pealkiri „Clash Royale“, mehhanismiks „lõputu trofeejaht ja soov avada uusi laekaid“)

2. samm: Minu emotsioonid pärast mängimist

Kuidas Sa tavaliselt end tunned vahetult pärast pikka mängusessiooni? Märki ristikesega üks või mitu vastust või kirjuta oma variant.

- ☐ Võidukas ja võimas
- ☐ Põnevil ja täis energiat
- ☐ Frustreeritud, vihane või alistatud
- ☐ Väsinud, kurnatud ja silmad on valusad
- ☐ Veidi tühi ja tundetuna (mõtlen, et aeg läks raisku)
- ☐ Minu isiklik vastus: _____

3. samm: Minu ajataju

Kui palju Sa oma viimase mängukorra ajal mängisid kauem, kui algselt tegelikult plaanisid?

- ☐ Üldse mitte, pidasin oma seatud plaanist täpselt kinni.
- ☐ Umbes 15-30 minutit kauem.
- ☐ Kuni 1 tund kauem.
- ☐ Palju kauem (kaotasin ajataju täielikult ja unustasin muud tegevused).

4. samm: Minu plaan tervislikuma tasakaalu saavutamiseks

Vali üks reaalne reegel, mille saad endale täna kehtestada, et luua tervislikum ja teadlikum suhe selle mänguga.

- ☐ **Ajaline piirang:** Mängin seda mängu maksimaalselt _____ minutit/tundi päevas.
- ☐ **Peatumisreegel:** Ma ei alusta emotsioonide pealt kohe uut matši/mängu pärast seda, kui olen ühe matši kaotanud või lõpetanud.
- ☐ **Teavituste vaigistamine:** Lülitan oma seadme seadetest välja selle mängu *push*-teavitused, et need mind ei segaks.
- ☐ **Mäng kui preemia:** Luban endale mänguaega alles siis, kui kõik koolitööd ja kodused kohustused on eeskujulikult tehtud.

(Õpilase allkiri)

LISA III - AJU TASU-TSÜKLI VISUAALNE KAART

Eesmärk: pakkuda õpetajale selget visuaalset raamistikku, mida saab joonistada tahvlile, kuvada slaidina või teha plakatiks, et selgitada mängudisaini ja bioloogia seost.

See on lihtne tsüklidiagramm, mida saab joonistada tahvlile või valmistada plakatina.

MÄNGI MÄNGU > SAAD DOPAMIINI > KORDA

Tsükkel

(muuda allpool olevaid sildikesi vastavalt vajadusele)

1. PÕHJUS

nt igavus või vaba aeg, nutiteavitus



2. TEGEVUS

nt rakenduse/mängu avamine, mängimine



3. TASU

nt punktid, uued esemed, võit



4. MUUTUV TASU

nt juhuslik boonus, mis tekitab põnevust ja hoiab sind mängus kinni

 **KORRATA** 

Mängukujundajad loovad mängu tahtlikult nii, et sa läbiksid seda tsüklit võimalikult kiiresti ja sageli.

Tsükli etappide detailne selgitus (õpetajale tahvile kirjutamiseks või rääkimiseks)

- **1. AJEND / VALLANDAJA (Trigger):** Ekraanile ilmub teavitus, sõber saadab kutse või Sul on lihtsalt igav. Sinu aju tekib mõte: „*Teen ainult ühe kiire mängu.*“
- **2. TEGEVUS (Action):** Avad nutiseadmes mängu ja asud tegutsema - täidad kiire ülesande, tõused järgmisele tasemele, avad auhinnakarbi või teed tiimiga rünnaku.
- **3. TASU (Reward):** Sa saavutad tulemuse ja Sinu aju vabaneb dopamiin. See tekitab hetkeks heaolu-, põnevus-, kergendus- ja võimsustunnet.
- **4. OOTUS JA ETTEARVAMATUS (Anticipation):** Tasu saamise hetkel hakkab aju kohe ihkama selle emotsiooni kordumist. Tekib põnevus: „*Mis järgmine auhind võiks olla?*“, „*Äkki ma võidan ka järgmise matši?*“
- **5. KORDUS (Loop):** Sa jääd ootama või otsima järgmist ajendit (uut teavitust või järgmist vaba hetke), et see bioloogiline tsükkel uuesti käivitada.

Pea meeles: Mängukujundajad ja rakenduste loojad disainivad mängu tahtlikult selliselt, et Sa läbiksid seda tasustustsükli võimalikult kiiresti, märkamatu ja sagedasti.

Tunnikava 5

Pealkiri	Taaskäivita ja ühenda uuesti: Sinu 7-päevane digidetoksi missioon
Vanuserühm	16-18 aastat
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad pideva ekraaniaja mõju oma vaimsele ja füüsilisele tervisele ning koostavad endale isikliku ja realistliku 7-päevase digidetoksi (digipaastu) väljakutse plaani, mida toetab kaasõpilaste vastutussüsteem.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tunnistab ja nimetab liigse ekraaniaja füüsilisi ning vaimseid mõjusid (nt unekvaliteet, keskendumisraskused, rühivajadused). • analüüsib kriitiliselt oma igapäevaseid ekraanikasutuse harjumusi ja peamisi digitaalseid ajaraiskajaid. • koostab endale realistliku, isikupärastatud ja sammsammulise 7-päevase digipaastu tegevuskava. • loob koos paarilisega toetava ja motiveeriva suhtlusstrateegia väljakutse edukaks läbimiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Isiklik ekraaniaja statistika või eelnevalt täidetud ekraaniaja päevik (vabatahtlik) • Digidetoksi väljakutse täitmismallid ja kalendrid • „Detoksi-sõbra lepingu“ blankett • Viltpliatsid (markerid) ja värvilised kleepmärkmed (Post-it paberid) • Infoplakatid või slaidid ekraaniaja mõjust kehale ja ajule • Video: Mis juhtub sinu ajuga, kui teed ekraanidest pausi? • Enese- ja kaaslaste hindamise lehed

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus / Häälestus (5 minutit)

- **Klassiküsimus:** Õpetaja palub õpilastel mõelda: „Kui palju tunde päevas veedad Sa tegelikult ekraanide taga väljaspool koolitöid ja õppimist?“
- **Vastamine:** Õpilased panevad oma hinnangulise arvu kirja vaikselt paberile või vastavad anonüümses digiküsitluses (nt Mentimeter).
- **Statistika kuvamine:** Õpetaja näitab ekraanil või tahvil reaalsust peegeldavaid andmeid: „Uuringud näitavad, et keskmine teismeline veedab meelelahutuslikult ekraanide taga üle 7 tunni päevas - see teeb peaaegu 50 tundi nädalas.“ [1]
- **Eesmärk:** tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma teadvustamata ekraaniharjumuste kohta.

Uurimine (10 minutit)

- **Videoklipp:** Klass vaatab lühivideot „Mis juhtub Sinu ajuga, kui teed ekraanidest pausi?“.
- **Aruteluring:** Pärast vaatamist suunab õpetaja klassi ühisele mõttevahetusele:
 - „Mis teid selles videos kõige enam üllatas või mõtlema pani?“
 - „Kuidas mõjutab lakkamatu ekraanide kasutamine ja infomüra meie und, keskendumisvõimet ja igapäevaseid emotsioone?“
- **Eesmärk:** mõista digiseadmete liigtarbimise neuroloogilisi ja psühholoogilisi mõjusid tervisele.

Põhitegevus (25 minutit)

1. Ideede kogumine ja ajendite kaardistamine (5 min)

- **Ajurünnak:** Õpetaja püstitab küsimuse: „Mis hetkedel või olukordades te märkate, et haarate automaatselt telefoni järele?“
- **Vallandajate sein:** Õpilased lõpetavad kleepmärkmele (*Post-it*) lause: „Ma kasutan ekraane või sotsiaalmeediat, kui tunnen end...“ (nt igavust, üksindust, väsimust, stressi). Märkmed kleebitakse klassis ühisele „vallandajate seinale“.

2. Minu 7-päevase digipaastu plaani koostamine (15 min)

- **Iseseisev töö:** Iga õpilane saab isikliku digipaastu tegevuskava malli, mille ta ise endale disainib ja täidab.
- **Plaani sisu:**
 - **3 konkreetset harjumust**, mida ma ekraaniaja vähendamiseks muudan (nt „ei võta telefoni voodisse“, „lülitan õppimise ajaks teavitused välja“).
 - **3 asendustegevust**, mida ma teen ekraani vaatamise asemel (nt jalutamine, raamatu lugemine, trenn, lauamängud, reaalne kohtumine sõbraga).

	○ Igapäevane ekraanivaba eesmärk (mitu tundi või minutit päevas olen täielikult ilma seadmeteta). ○ Isiklik motivatsioonilause või peamine eesmärk, miks ma seda teen. 3. Detoksi-sõbra lepingu sõlmimine (5 min) ● Tugisüsteemi loomine: Õpilased valivad endale klassist paarilise, kellest saab tema „Detoksi-sõber“ (<i>väärtuslik tugiisik väljakutse ajal</i>). ● Lubaduse kinnitamine: Sõbrad kirjutavad alla lühikesele ühisele vastutuse lepingule: <i>„Mina luban, et võtan oma detoksi-sõbraga iga kahe päeva tagant ühendust (kas helistades või koolis), et jagada ausalt oma edusamme, rääkida takistustest ja üksteist missiooni läbimisel toetada.“</i> ● Eesmärk: tugevdada pühendumust ja motivatsiooni läbi kaaslaste toe ja sotsiaalse vastutuse. Jagamine / Ideede korje (5 minutit) ● Kiirgalerii: Õpilased panevad oma digipaastu plaanid või asendustegevuste ideed laudadele või seintele nähtavale. ● Ideede ringkäik: Klass liigub vaikselt ringi ja loeb üksteise plaane, et saada inspiratsiooni uuteks ekraanivabadeks tegevusteks (nt <i>„Minu parim ekraanivaba tegevus sel nädalal on...“</i>). Järelemõtlemine ja refleksioon (5 minutit) ● Kirjalik eneseanalüüs: Õpilased vastavad oma vihikusse või päevikulehele kolmele lõpuküsimusele: ○ <i>„Mida ma kõige enam loodan endas tunda või märgata pärast selle 7-päevase digipaastu edukat läbimist?“</i> ○ <i>„Mis saab olema selle 7 päeva jooksul minu isiklikult kõige suurem väljakutse ja kuidas ma selle ületan?“</i> ○ <i>„Kuidas ja millega ma oma edu tähistan, kui missioon on edukalt täidetud?“</i>
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti rakenduses olevate mängusõltuvuse stsenaariumidega. Rakenduse saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	● Paindlikud digieesmärgid: Õpilastele, kes peavad ekraane vältimatult kasutama (nt tervise või veresuhkru jälgimiseks, spetsiifiliseks keeleõppeks või pereliikmete hooldamiseks), pakutakse alternatiivseid eesmärgi. Detoks (paast) suunatakse sel juhul ainult meelelahutuslikule ja tühjale ekraanikasutusele (nt mängud, sotsiaalmeedia kerimine).

	• Sensoorselt ohutud tegevused: Neurodivergentsete (nt ATH või autismispektri diagnoosiga) õpilaste puhul aidatakse neil valida ekraanivabasid tegevusi, mis pakuvad sarnast sensoorset sisendit, rahustust või huvi, kuid on täielikult ekraanivabad (nt spetsiifilised käelised tegevused, mudeldamine, muusika kuulamine, rasedus- või stressipallid). • Privaatsuse tagamine: Kui galeriiringkäik või oma plaanide avalik seinale postitamine tekitab mõnes õpilases ebamugavust, lubatakse tal oma väljakutse kava jagada ainult privaatsetl õpetajaga või oma detoksi-sõbraga.
Hindamine ja refleksioon	Hindamismeetodid • Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine: Õpetaja liigub klassis ringi individuaalse plaani koostamise ning paaride moodustamise ajal. Ta hindab õpilaste pühendumust, pakutud asendustegevuste realistlikkust ning vajaduse korral suunab neid seadma jõukohasemaid eesmärke. • Enesehindamine: Õpilased analüüsivad kriitiliselt oma valmis kava ning hindavad ausalt oma motivatsiooni ja valmisolekut (pühendumuse taset) enne 7-päevase väljakutse tegelikku algust. • Kaasõpilaste hindamine: Pärast 7-päevase väljakutse lõppemist annavad detoksi-sõbrad (paarilised) teineteisele tagasisidet ja tuge, hinnates ühise kontrollkohtumise ajal, mis õnnestus ja millised olid suurimad õppetunnid.

Vaatlusvahendid

Hindamismudel: Isiklik heaolu ja vastutus digipaastu väljakutses

Kriteeriumid	Suurepärane	Hea	Vajab parandamist
Teadlikkus ekraanikasutuse harjumustest	Tuvastab ja sõnastab eksimatult oma peamised digitaalsed vallandajad, harjumused ja käitumismustrid.	Tuvastab oma peamised ekraaniharjumused, kuid analüüs vallandajate (miks telefoni haaratakse) kohta jääb pinnapealseks.	Eneseteadvus on minimaalne või ebamäärane; ei oska oma ekraanikasutuse harjumusi ega mustreid selgitada.

Digipaastu plaani koostamine	Koostab 7-päevase kava, mis on loov, täielikult realistlik, eluline ning sisaldab konkreetseid ja mõõdetavaid asendustegevusi.	Koostab toimiva kava, kuid eesmärgid on kohati liiga laiad või pakutud asendustegevused vajavad täpsustamist.	Plaani eesmärgid on liiga üldised, ebareaalsed või ülemäära karmid, mistõttu on kava praktikas peaaegu võimatu täita.
Vastutus ja kaaslaste toetamine	Näitab täielikku pühendumust detoksi-sõbra tugisüsteemile; algatab kohtumisi, toetab paarilist aktiivselt ja peab kokkulepitud kontrolliaegadest kinni.	Osaleb tugisüsteemis ja teeb kontrollkohtumised kaasa, kuid on pigem passiivne osapool ega algata suhtlust ise.	Ei osalenud paarilise toetamises, unustas kokkulepitud kontrollkohtumised või suhtus kohustusse pealiskaudselt.

Mõtisklusülesanded õpilastele	- Mis oli see peamine asi või tegevus, mis aitas mul sel nädalal kõige paremini ekraanidest eemale hoida? - Mida uut ja huvitavat ma õppisin enda, oma mõtete või emotsioonide kohta sel ajal, kui olin võrgust täielikult eemal? - Millist positiivset muutust või uut harjumust soovin ma kindlasti säilitada ka pärast selle 7-päevase väljakutse lõppemist?
--------------------------------------	---

Kaasõpilaste/isehindamise mallid	Minu refleksiooniratas (enesehindamine pärast 7-päevast väljakutset) <i>Hinda oma õnnestumist ja kogemust skaalal 1-5 (1 = üldse mitte, 5 = täielikult), märgistades allpool sobiva numbri.</i> Sain teadlikuks oma tegelikest ekraanikasutuse harjumustest ja mustritest: ① — ② — ③ — ④ — ⑤ Minu seatud digipaastu eesmärk oli minu jaoks piisavalt realistlik ja jõukohane: ① — ② — ③ — ④ — ⑤ Kasutasin teadlikult tervislikke asendustegevusi, kui tekkis kiusatus telefoni haarata: ① — ② — ③ — ④ — ⑤ Sain oma detoksi-sõbralt tuge või pakkusin talle missiooni ajal abi: ① — ② — ③ — ④ — ⑤
---	--

	Lühikokkuvõte • „Sellel digipaastu nädalal olen ma enda üle kõige rohkem uhke selle pärast, et...” • „Üks uus ja tervislik harjumus, mida ma tahan kindlasti ka edaspidi igapäevaselt jätkata, on...”
Metoodilised soovitused õpetajale	Positiivne ja mänguline õhkkond: Säilitage kogu väljakutse tutvustamise ja protsessi vältel lootusrikas, põnev ning mänguline toon. Digipaast ei tohiks õpilaste jaoks tunduda karistuse või kohustusliku piiranguna, vaid pigem põneva enesetestina ja eksperimendina. Fookus teadlikul tarbimisel (mitte keelamisel): Rõhutage paindlikkust - digidetoks ei tähenda ekraanide täielikku ja radikaalset keelamist, vaid meelelahutusliku ekraaniaja asendamist teadliku, sihipärase ja tervisliku kasutamisega. Eesmärk on kontroll seadme üle tagasi võtta. Loov dokumenteerimine: Julgustage õpilasi võimaluse korral väljakutse jooksul (näiteks analoogkaamera, jagatud seadme abil või kirjalikult) pilte tegema, joonistama või loovat päevikut pidama. See aitab neil oma kogemusi ja emotsioone jäädvustada lõplikuks ühiseks tagasivaateks. Kriitilise tähtsusega samm - Järelkontroll: Selleks, et liikuda pelgalt plaani koostamisest reaalse käitumismuutuseni, on hädavajalik korraldada täpselt ühe nädala pärast lühike „7-päevane järelkontrolli ja refleksiooni ring“. Planeerige see sessioon (või selle digitaalne vaste, nt klassijuhatajatunni alguses) kindlasti järgmisesse nädalasse. Just sellel kohtumisel tunnustatakse õpilaste pingutusi, arutatakse ühiselt tekkinud takistusi ja kinnistatakse uusi harjumusi. Ilma järelkontrollita kaob noorte motivatsioon kiiresti.

LISA I - DIGITAALSE DETOKSI KAVA MALL

Minu 7-päevane digipaastu teekond

Nimi: _____

Alustamise kuupäev: _____

1. Minu ekraanikasutuse ajendid ja vallandajad

(Märgi ristikesega kõik olukorrad, mil haarad telefoni või seadme järele automaatselt)

- ☐ Kui mul on igav ja pole midagi teha.
- ☐ Kui tunnen ärevust, pinget või stressi.
- ☐ Kui tunnen end seltskonnas või sotsiaalsetes olukordades ebamugavalt.
- ☐ Kui lükkan kohustusi ja õppimist edasi (prokrastinatsioon).
- ☐ Kui tunnen end üksildasena või hirmuna, et jään millestki ilma (FOMO).
- ☐ Söögi ajal (harjumusest midagi kõrvale vaadata).
- ☐ Voodis vahetult enne magamaminekut.
- ☐ Minu isiklik vallandaja: _____

2. Kolm ekraaniharjumust, mida soovin teadlikult vähendada

Harjumus: _____
(nt mõttetu sotsiaalmeedia kerimine voodis pärast südaööd)
Koht: _____ Aeg: _____

Harjumus: _____
(nt sõnumite ja teavituste sunduslik kontrollimine õppimise ajal)
Koht: _____ Aeg: _____

Harjumus: _____
(nt videote järjestikune maratonvaatamine ehk binge-watching)
Koht: _____ Aeg: _____

3. Kolm tervislikku asendustegevust

Kui ma tunnen _____ (nt igavust), siis teen selle asemel: _____

Kui ma tunnen _____ (nt stressi), siis teen selle asemel:

Kui ma tunnen _____ (nt üksindust), siis teen selle asemel:

4. Minu igapäevane ekraanivaba eesmärk

Minu ekraanivaba pausi pikkus iga päev:

_____ (nt 2 tundi pärast kooli / 1 tund enne und)*

Veedan selle aja tehes järgmist (vali kaks peamist suunda):

- ☐ Liigun värskes õhus, teen trenni või puhkan füüsiliselt.
- ☐ Tegelemisega oma hobiga, loen raamatut või loon midagi käeliselt.
- ☐ Suhtlen otse oma perega või saan päriselt sõpradega kokku.
- ☐ Muu tegevus:

—

5. Minu isiklik eesmärk ja motivatsioon

Ma tahan selle 7-päevase digipaastu väljakutse kaasa teha, sest:

Minu isiklik juhtlause ehk mantra selleks nädalaks:

Õpilase allkiri: _____

LISA II - DETOX BUDDY LEPING

Pealkiri: Meie ühine tugisüsteem

Meie, allakirjutanud _____ (**Kaaslane 1**) ja _____
(**Kaaslane 2**), lepime kokku, et toetame ja motiveerime teineteist meie 7-päevasel digipaastu teekonnal.

Me lubame:

- **Hoida regulaarselt ühendust:** Võtame üksteisega ühendust vähemalt kaks korda väljakutse jooksul (nt 3. ja 6. päeval). Teeme seda ilma hukkamõistu ja kriitikata.
- **Kuulata ja mõista:** Jagame ausalt oma raskusi ja kiusatusi ning kuulame teineteist aktiivselt.
- **Julgustada:** Tähistame ka kõige väiksemaid õnnestumisi ja toetame üksteist edasiviivate sõnadega.
- **Pakkuda alternatiive:** Kui kaaslasel tekib murdumishetk ja vastupandamatu soov ekraani kasutada, tuletame talle meelde tema plaanis olevaid põnevaid asendustegevusi.
- **Olla toetavad:** Mõistame, et libastumisi võib ette tulla. Kõige olulisem on mitte alla anda ja suhtuda teineteisesse mõistvalt ning kaastundlikult.

Meie kokkulepitud kontrollikohtumised:

- **1. kontrollkohtumine:** _____ (kuupäev)
- **2. kontrollkohtumine:** _____ (kuupäev)
- **Meie parim viis ühenduse võtmiseks (soovitavalt ekraanivabalt!):**

(nt koolis pikema vahetunni ajal koolipingis, enne esimest tundi vms)

(Kaaslase 1 allkiri)

(Kaaslase 2 allkiri)

Sõlmimise kuupäev: _____



7-PÄEVANE JÄRELKONTROLL JA REFLEKSIOONITUND (50 minutit)

- **Eesmärk:** liikuda plaanilt reaalsele elumuutusele. Tund võimaldab hinnata digipaastu kogemust süsteemselt, tähistada edusamme, lahendada tekkinud probleeme ja muuta saadud õppetunnid püsivateks eluterveteks harjumusteks.
- **Aeg:** Toimub täpselt üks nädal pärast esimese tunni läbiviimist ja väljakutse algust.

Tegevuste kulg ja ajakava

1. Individuaalne eneserefleksioon (10 minutit)

Õpilased teevad klassis vaikselt individuaalset tööd.

- **Tegevus:** Iga õpilane täidab iseseisvalt ja vaikuses varem ette valmistatud enesehindamise vormi, värvides ära oma „Refleksiooniratta“ ja kirjutades lühivastused lõpuküsimustele.

2. Jagamine paarides või väikestes rühmades (15 minutit)

Klassis toimub elav ja toetav arutelu.

- **Tegevus:** Õpilased saavad kokku oma digipaastu kaaslasega (või moodustavad 3-4-liikmelised rühmad).
- **Arutelupunktid:** Suunatud küsimuste abil analüüsitakse möödunud nädalat:

„Mis oli minu selle nädala kõige suurem võit või edu?“

„Mis oli minu jaoks kõige kriitilisem ja raskem hetk ning kuidas ma selle üle elasin?“

„Mida uut ma sain teada oma käitumise, unevajaduse või emotsioonide kohta sel ajal, kui ekraan oli suletud?“

3. Kogu klassi ühine ajurünnak ja järeldused (20 minutit)



Õpetaja juhib ja modereerib arutelu tahvli ees.

- **Tegevus:** Õpetaja paneb klassi ühised mõtted, lood ja õppetunnid tahvlile kirja kahte suurde veergu:
 1. „**Meie ühised võidud**“ (nt parem uni, rohkem vaba aega, rohkem pärisuhtlust).
 2. „**Väljakutsed ja lahendused**“ (nt mida teha, kui sõbrad kutsuvad mängima; kuidas toimida, kui on igav).

4. Isiklik jätkusuutlik kokkulepe (5 minutit)

Tunni lõpetamine ja püsiva harjumuse loomine.

- **Tegevus:** Õpilased sõnastavad ja kirjutavad oma vihiku või kava nurgale üles ühe konkreetse, reaalse ja tervisliku harjumuse sellest eksperimentidist, mida nad soovivad kindlasti oma igapäevaelus jätkata ka pärast väljakutse ametlikku lõppemist.

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.