

3.3 Nutitelefonisõltuvus

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	„Nutitelefoni või nutikas lõks?” Digiharjumuste ja ekraaniotsingu uurimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad nutitelefonide liigkasutuse negatiivseid mõjusid oma igapäevaelule, analüüsivad kriitiliselt isiklike ekraaniharjumusi ning töötavad välja toimivad strateegiad oma digiaja juhtimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja nimetab vähemalt kolm nutitelefonide liigkasutusega kaasnevat negatiivset mõju (nt mõju unele, sotsiaalsetele suhetele, õppimisele ja vaimsele tervisele). • analüüsib ja hindab objektiivselt oma isiklike nutitelefonide kasutusharjumusi ning igapäevast ekraaniaega. • sõnastab vähemalt ühe isikliku ja realistliku strateegia oma igapäevase ekraaniaja tõhusaks vähendamiseks ja haldamiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tahvel, pabertahvel või digitaalne ühistahvel • Värvilised markerid • Väljatrükitud eneseanalüüsi ja refleksiooni töölehed • Projektor (esitluse või lühikese videoklipi näitamiseks) • Taimer või stopper tegevuste aja juhtimiseks • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid)

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatuse ja häälestuse (10 minutit)

1. Ekraaniaja anonüümne kaardistamine (5 min)

- **Tegevus:** Õpetaja palub õpilastel mõelda ja kirjutada paberile või sisestada anonüümsesse digiküsitlusse (nt Mentimeter) vastus küsimusele: „Kui palju tunde päevas veedad Sa ekraanide taga väljaspool koolitoid ja õppimist?“
- **Statistika kuvamine:** Õpetaja kuvab tahvlile reaalsed uuringuandmed: „Uuringud näitavad, et keskmine teismeline veedab meelelahutuslikult ekraanide taga üle 7 tunni päevas.“ (Vaata ka [allikas 1](#), [allikas 2](#))
- **Eesmärk:** tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma teadvustamata harjumuste kohta.

2. Sissejuhatav aruteluring (5 min)

- **Tegevus:** Õpetaja esitab klassile kaks suunavat küsimust lühikeseks mõttevahetuseks:
 - „Mis on kõige esimene asi, mida Sa teed kohe pärast hommikust ärkamist?“
 - „Kui palju aega Sinu arvates kulub Sul tegelikult iga päev puhtalt telefoni näppimisele?“ ([vaata ka siia](#))
- **Eesmärk:** suunata õpilased märkama oma automaatseid hommikusi ja igapäevaseid rutiine.

Uurimine ja analüüs (17 minutit)

1. Lühiettekanne: Faktid ja mõjud (7 min)

- **Tegevus:** Õpetaja tutvustab slaidide või lühikese arutelu abil 3-5 peamist nutitelefonide liigkasutuse negatiivset mõju (nt tähelepanuvõime hajumine, une kvaliteedi kahanemine, sotsiaalne isoleeritus ja näiline seltskondlikkus).
- **Videoklipp (valikuline):** Klass vaatab lühikest 2-minutist videot ekraaniaja reaalsete füüsiliste ja vaimsete mõjude kohta.
- **Eesmärk:** anda õpilastele neuroloogiline ja psühholoogiline teadmine seadmete liigkasutuse mõjudest. (vaata ka [allikas 1](#), [allikas 2](#), [allikas 3](#), [allikas 4](#))

2. Enesehindamise ülesanne (10 min)

- **Tegevus:** Õpetaja jagab õpilastele välja lühikese eneseanalüüsi töölehe. Õpilased vastavad individuaalselt ja ausalt järgmistele küsimustele:
 - Kui tihti Sa vaatad või kontrollid koolitunni jooksul oma telefoni?
 - Kas Sa kasutasid telefoni viimase 30 minuti jooksul enne magamaminekut?
 - Kas Sa tunnend ebamugavust või kerget ärevust, kui Sinu telefon ei ole füüsiliselt Sinu käeulatuses?

	• Eesmärk: suunata õpilasi oma isiklike harjumusi kriitiliselt ja objektiivselt hindama. Põhitegevus ja ajurünnak (18 minutit) 1. Mõtisklemine väikestes rühmades (10 min) • Tegevus: Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse. Nad jagavad ja võrdlevad oma enesehindamise lehtede tulemusi. • Rühmaülesanne: Rühmal tuleb ühiselt arutleda ja sõnastada üks peamine negatiivne mõju või harjumus, mida nad kõik oma igapäevaelus seoses telefoniga kõige teravamalt kogevad. • Eesmärk: normaliseerida teemat ja mõista, et tegemist on ühise generatsioonilise väljakutsega. 2. Strateegiate ja lahenduste ajurünnak (8 min) • Tegevus: Iga rühm mõtleb välja ja paneb kirja ühe realistliku ning toimiva strateegia ekraaniaja tõhusaks vähendamiseks või juhtimiseks (nt „ühise õhtusöögi ajal on telefonid hoidikus“, „rakenduste igapäevaste kasutustaimerite seadistamine“, „telefoni jätmine teise tuppa õppimise ajaks“). • Kogumine: Rühmad kirjutavad oma ettepanekud tahvlile. Õpetaja teeb nendest kiire kokkuvõtva ülevaate. • Eesmärk: arendada probleemilahendusoskust ja pakkuda õpilastele praktilisi tööriistu. (vaata ka allikas 1, allikas 2, allikas 3) Kokkuvõte ja isiklik lubadus (5 minutit) • Tegevus: Tund lõppeb individuaalse pühendumisega. Iga õpilane täidab töölehe nurgas oleva jaotise „Minu selle nädala digieesmärk“, kuhu kirjutab ühe konkreetse muudatuse, mida ta lubab sel nädalal oma käitumises katsetada. • Nähtavus (valikuline): Õpilased võivad oma lubadused kleepida klassi ühisele tagasisideseinale, et luua ühine vastutustunne. • Eesmärk: muuta tunnis omandatud teadmised vahetuks isiklikuks tegevuseks.
Link DigRighti rakendusele	See õppetund on mõeldud aitama teismelistel kriitiliselt määratleda kõiki nutitelefoniga seotud negatiivseid aspekte seoses tehnoloogiasõltuvuse peamiste tunnustega. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Erivajadustega arvestamine (kirjutamine): Õpilastel, kellel on kirjaoskuse või keelelise väljendusega raskusi (nt düsgraafia, madal keeleoskuse tase), lubatakse pikema kirjutamise asemel oma mõtteid suuliselt väljendada või joonistada.

	• Lihtne ja selge keel: Õpiraskustega või spetsiifiliste hariduslike erivajadustega (HEV) õpilaste toetamiseks kasutatakse töölehtedel ja juhendamisel lihtsat, konkreetset ning kantseliidivaba keelt. • Toetav paaristöö: Tõhusaks kaasamiseks pannakse tagasihoidlikumad või suuremat tuge vajavad õpilased paarilisega kokku selliselt, et nad saaksid rühmatööde ja eneseanalüüsi ajal üksteist toetada ning julgustada. • Ligipääsetavus: Nägemispuudega või vaegnägijatest õpilastele tagatakse töölehtede suurendatud kirjas paberkoopiad või mugavalt loetavad digitaalsed versioonid (nt ekraanilugeja jaoks kohandatud failid).
Hindamine ja refleksioon	Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine <i>Toimub jooksvalt kogu tunni vältel, et hinnata õpilaste osalust ja mõistmist reaalsajas.</i> • Õpetaja roll: Jälgib klassi dünaamikat, suunab vajaduse korral arutelusid õigele teele, reguleerib tempot ja toetab õpilaste aktiivset kaasatust. • Praktilised näited: ○ Õpetaja liigub rühmade vahel ja kuulab nende arutelusid, et saada vahetu ülevaade sellest, kuidas õpilased nutisõltuvuse mõisteid mõistavad. ○ Rühmade välja pakutud ekraanivähendamise strateegiate kiire analüüs tahvil, mis näitab, kas õpilased oskavad leida elulisi ja praktilisi lahendusi. Enesehindamine <i>Õpilased analüüsivad kriitiliselt oma isiklikku käitumist, et arendada eneseteadvust ning võtta vastutus oma digiharjumuste eest.</i> • Praktiline näide: Isikliku nutitelefoni kasutamise küsimustiku ja eneseanalüüsi lehe täitmine ning jaotise „Minu selle nädala digieesmärk“ iseseisev sõnastamine. Kaasõpilaste hindamine <i>Õpilased arutlevad ja annavad üksteisele toetavat tagasisidet rühmatööde käigus, mis arendab koostööoskust ja sotsiaal-emotsionaalseid pädevusi.</i> • Praktiline näide: Rühmaarutelu, kus eakaaslased jagavad sarnaseid digitaalseid kogemusi ja hindavad ühiselt välja töötatud strateegiate toimivust ning realistlikkust.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (rühma- ja paaristöö ajal kasutamiseks)

- Klass / Kuupäev: _____
- Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

Kriteeriumid (Õpilase käitumine)	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud
Osaleb aktiivselt arutelus: Kuulab kaaslasi ja võtab rühmatööst osa.		
Jagab isiklikke mõtteid: Julgeb väljendada oma arvamust ja kogemusi.		
Näitab teemast arusaamist: Toob näiteid nutitelefonil liigkasutuse reaalse mõjude kohta.		
Panustab lahenduste leidmisesse: Mõtleb aktiivselt kaasa ekraaniaja vähendamise strateegiate ajurünnakus.		

Lihtne hindamisskaala (õpetaja kokkuvõtvaks või kujundavaks hindamiseks)

Hinnake õpilase saavutustaset igas kriteeriumis, märkides risti vastavasse kasti.

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärase)
Tuvastab telefoni liigkasutuse: Tunneb ära nutiseadmete liigse tarbimise märgid ja mustrid.			
Mõtestab mõjusid: Oskab analüüsida ekraaniaja mõju oma unerežiimile, keskendumisele ja suhetele.			

Pakub välja lahendusi: Suudab luua ja sõnastada praktilisi, elulisi ning toimivaid strateegiaid oma digiaja juhtimiseks.

Mõtisklusülesanded õpilastele

Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse:

- Mis Sind täna omaenda telefonikasutuse harjumusi ja ekraaniaega analüüsides kõige enam üllatas või mõtlema pani?
- Kuidas mõjutab Sinu praegune telefonikasutus (nt õhtune ekraaniaeg) reaalselt Sinu igapäevast keskendumisvõimet või unekvaliteeti?
- Milline on see üks pisike muudatus, mida oled täna täiesti vabatahtlikult valmis oma harjumustes tegema? Miks just see?
- Mis saab Sinu arvates olema Sinu jaoks kõige raskem või ebamugavam osa ekraaniaja teadlikul vähendamisel?

Kaasõpilaste- ja enesehindamise mudelid

Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele

Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu kohta tõepoolest kehtivad:

- ☐ Taban end vaatamas või kontrollimas oma telefoni sagedamini kui 10 korda ühe koolitunni jooksul.
- ☐ Kasutan nutiseadet peaaegu igal õhtul viimase 30 minuti jooksul vahetult enne uinumist.
- ☐ Märkan, et kodutööde ja õppimise ajal hajutab telefon pidevalt mu tähelepanu (nt saabuvad teavitused).
- ☐ Tunnen kergelt ärevust, rahutust või uudishimu, kui ma ei saa pikemat aega oma telefoni kontrollida.
- ☐ Sooviksin tegelikult vähendada meelelahutusliku ekraani ees veedetavat aega.

Üks asi või harjumus, mida ma alates tänasest püüan teadlikult muuta: _____

Aruteluküsimused paarilisele või rühmale (kaaslase tagasiside)

Arutlege rühmas või paarides ühiselt järgmiste punktide üle:

- Milline on see üks kõige silmatorkavam telefonikasutuse harjumus, mis on meile kõigile ühine?
- Kuidas see konkreetne harjumus või muster meie arvates meie igapäevast heaolu ja tuju mõjutab?

	• Mida võiksime me mõlemad/kõik sel nädalal proovida teha, et oma digitaalseid harjumusi samm-sammult parandada?
Metoodilised soovitused õpetajale	Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata? • Ausus eneseanalüüsis: Kas õpilased suudavad olla oma harjumuste hindamisel ja töölehtede täitmisel piisavalt ausad ning enesekriitilised? • Austav dialoog: Kas kaaslastega peetavates rühmaaruteludes säilib lugupidav, empaatiline ja üksteist toetav õhkkond? • Realistlikud eesmärgid: Kas õpilaste poolt sõnastatud nädalalubadused on praktikas teostatavad või vajavad nad suunamist jõukohasemate sammude poole? Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine • Eitamine või kaitsereaktsioon: Mõned õpilased võivad oma tegelikku ekraaniaega tugevalt alahinnata või asuda oma harjumusi häälekalt kaitsma. • Häbitunne ja ülekoormatus: Teised õpilased võivad oma suure ekraaniaja tõttu tunda süüd või ebakindlust, teadmata, millest üldse muutmist alustada. • Toetav foon: Hoidke kogu tegevuse vältel hinnanguvaba, mõistvat ja toetavat tooni. Kasutage klassi rahustamiseks suuniseid nagu näiteks: <i>„Nutitelefonide meeldetuletuste ja konksudega võitlemine on tänapäeval täiesti normaalne meile kõigile. Me oleme siin, et uurida nutikaid strateegiaid ja lahendusi, mitte selleks, et nõuda täiuslikkust.“</i> See lause vähendab noorte süü- või häbitunnet ning julgustab neid aruteludes avatult ja maskideta osalema.

Tunnikava 2

Pealkiri	„Ühenduses, kuid ühenduseta?“ Tehnoloogia ja emotsioonide uurimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja mõistavad nutitelefonide liigkasutuse mõju oma emotsioonidele ning lähedastele suhetele, analüüsivad kriitiliselt oma digitaalset suhtluskäitumist ja loovad toimivad strateegiad emotsionaalse tasakaalu ning vahetu suhtluse parandamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • märkab ja selgitab, kuidas nutitelefonide kasutamine ja digisuhetus mõjutavad tema emotsionaalset seisundit ning reaalseid suhteid sõprade ja perega. • mõtestab kriitiliselt oma emotsionaalseid reaktsioone, ootusi ja käitumismustreid digitaalses keskkonnas (nt vastuste ootamine, tekstipõhised väärarusaamad). • loob ja paneb ettepanekuna kirja ühe praktilise strateegia või ühise kokkuleppe vahetu näost näkku suhtlemise toetamiseks ja emotsionaalse tasakaalu hoidmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Emotsioonide ja tehnoloogia stsenaariumikaardid (õpetaja ettevalmistatud) • Suured paberid (plakatid) või tahvel klassi ühise „terve suhtlemise koodeksi“ koostamiseks • Mõtluslehed, vihikud või refleksioonipäevikud • Värvilised markerid ja kleepmärkmed (Post-it paberid) • Tööleht „Tehnoloogia ja tunded“ (erinevate digiolukordade ja emotsionaalsete reaktsioonide seostamiseks)

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatav häälestus ja soojendus (5 minutit)

- **Klassiküsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: „Kas te olete kunagi tabanud end tundelt, et teie tuju või enesetunne on pärast pikka telefonikasutust hoopis halvem kui enne alustamist?“
- **Kiir-ajurünnak:** Õpilased jagavad mõtteid ja õpetaja kaardistab tahvlile märksõnadena kaks poolust: kuidas nutitelefonid võivad meid panna tundma väga hästi (nt rõõm, ühendatus, põnevus) versus väga halvasti (nt kadedus, tühjus, üksindus).
- **Eesmärk:** suunata õpilased märkama otsest seost ekraanitarbimise ja oma vahetute emotsioonide vahel.

Stsenaariumikaartide tegevus rühmades (15 minutit)

- **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
- **Ülesanne:** Iga rühm saab 2-3 digitaalse suhtluse stsenaariumikaarti (nt „Sinu postitus või pilt ei saa piisavalt meeldimisi“, „Sõprade grupis tekib tekstipõhine tülisõnumite laviin“, „Näed sotsiaalmeedias pilti, et Sinu parimad sõbrad veedavad koos aega, kuid Sind ei kutsutud“).
- **Rühmaarutelu punktid:**
 - Kuidas see olukord reaalselt kedagi tundma paneks ja mis emotsioonid seal tekivad?
 - Kas ja kuidas oleks inimeste reaktsioon teistsugune, kui see olukord toimuks silmast silma kohtudes, mitte ekraani vahendusel?
 - Mis on see üks konkreetne asi või suhtlusvõte, mis võiks selles digiolukorras aidata pinget maandada?
- **Kokkuvõte:** Rühmad tutvustavad lühidalt (1-minutilise sõnavõtuga) oma parimaid järeldusi kogu klassile.

Individuaalne järelemõtlemine ja kirjalik refleksioon (10 minutit)

- **Iseseisev töö:** Õpilased töötavad vaikusel ja vastavad oma mõtluslehele või päevikusse kahele küsimusele:
 1. Kirjelda ühte reaalset olukorda oma elust, kus telefoni kasutamine või sealt nähtu mõjutas tugevalt Sinu emotsioone (kas positiivselt või negatiivselt).
 2. Kuidas see konkreetne hetk ja Sinu emotsioon mõjutasid Sinu suhteid teiste ümbritsevate inimestega (nt vanemate või sõpradega sel hetkel)?
- **Jagamine:** Õpetaja kutsub vabatahtlikke üles oma mõtteid või lugusid klassiga jagama, rõhutades, et see on täielikult vabatahtlik ja konfidentsiaalne.
- **Eesmärk:** viia rühmatöös analüüsitud teooria kokku isikliku elukogemusega.

Kogu klassi ajurünnak: Tervislikud alternatiivid (10 minutit)

- **Ühise koodeksi loomine:** Õpetaja juhhib klassi ühist arutelu, et koostada tahvlile nimekiri tervislikest suhtlusstrateegiatest. Otsitakse

	viise, kuidas tulla toime digitaalse stressi või emotsionaalse pingega ilma telefoni poole pöördumata. • Alternatiivide kaardistamine: Tahvlile koondatakse ideed (nt näost näkku vestluse algatamine, emotsioonide paberile kirjutamine, kiire jalutuskäik õues, teadlik „offline“-paus, helistamine kirjutamise asemel). • Hindamisküsimus: Õpilased valivad tahvlilt: „<i>Milline kaasõpilaste pakutud alternatiivne strateegia tundub Sulle isiklikult kõige realistlikum ja miks?</i>“ Lõpuülesanne ja isiklik suhtlusväljakutse (5 minutit) • Minu suhtlusülesanne: Iga õpilane kirjutab väikesele kaardile ühe isikliku suhtlusväljakutse eelseisvaks nädalaks. ◦ <i>Näide:</i> „Räägin sel nädalal oma parima sõbraga olulistest asjadest ainult silmast silma või helistades, mitte ei saada pikki tülilaid sõnumeid.“ • Suhtlussein (valikuline): Õpilased võivad oma lubadused anonüümselt või nimega kleepida klassi ühisele „suhtlusseinale“, et luua toetav foon. • Järeltegevus: Õpetaja märgib üles, et järgmise nädala alguses tehakse lühike 5-minutiline ring, kus õpilased saavad jagada, millised väljakutsed neil selle täitmisel tekkisid.
Link Digrighti rakendusele	See õppetund on mõeldud selleks, et aidata teismelistel kriitiliselt analüüsida, kuidas nutitelefoni kasutamine mõjutab nende emotsionaalset heaolu ja suhteid. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Suulise väljenduse toetamine: Õpilastele, kellel on spetsiifilised kirjutamis- või lugemisraskused (nt düsleksia), pakutakse võimalust vastata kirjaliku lehe täitmise asemel suuliselt otse õpetajale või teha helisalvestis. • Paindlik tööformaat: Isikliku refleksiooni etapis lubatakse õpilastel ise valida, kas nad soovivad digiühenduste ja tunnete üle mõtiskleda täiesti üksi (privaatselt) või arutada seda usaldusväärse paarilisega. • Keeleline ja visuaalne tugi: Muukeelsete (milleks on sageli eesti keelest erineva emakeelega õpilased) või õpiraskustega noorte toetamiseks kasutatakse stsenaariumikaartidel lihtsustatud lauseehitust, selgitavaid pilte või universaalseid emojisid. • Anonüümsuse tagamine: Kui isiklike emotsioonide või kogemuste avalik jagamine tekitab õpilases tugevat ebamugavust, võimaldatakse mõtiskluste esitamist täiesti anonüümselt (nt postitades paberilipiku suletud karpi või kasutades digitaalset anonüümset seinatahvlit).

Hindamine ja refleksioon

Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)

Toimub vahetult tunni tegevuste käigus, et hinnata õpilaste arusaamist ja empaatiavõimet reaalses.

- **Õpetaja suunavad vaatluspunktid:**
 - Kas ja kui aktiivselt võtavad õpilased osa ühistest rühmaaruteludest?
 - Kas nad mõistavad etteantud stsenaariumite sisu ja suudavad kirjeldada seal tekkivaid emotsionaalseid reaktsioone?
 - Kas nad suudavad luua loogilisi seoseid digisuhtluse ja oma reaalse elukogemuste vahel?
- **Eesmärk:** saada vahetut tagasisidet õppeprotsessi kulgemise kohta, et vajaduse korral kohe kohandada tunni tempot või pakkuda lisatuge.

Enesehindamine

Õpilased analüüsivad süvitsi omaenda emotsionaalseid seisundeid ja mustreid nutitelefoni kasutamisel.

- **Rakendamine:** Toimub individuaalse kirjaliku refleksiooni ajal ja isikliku „suhtlusväljakutse“ sõnastamisel.
- **Eesmärk:** arendada õpilaste metakognitsiooni (teadlikkust oma mõtlemisest), emotsionaalset eneseregulatsiooni ja isiklikku vastutustunnet oma digikäitumise eest.

Kaasõpilaste hindamine (mitteformaalne tagasiside)

Toimub loomuliku ja vaba suhtluse kaudu rühmatöö ning stsenaariumikaartide analüüsimise ajal.

- **Rakendamine:** Õpilased kuulavad üksteise arvamusi, täiendavad ja arendavad edasi kaaslaste mõtteid, analüüsivad ühiselt keerulisi digiolukordi ning pakuvad välja ühiseid toimetulekustrateegiaid.
- **Eesmärk:** soodustada klassis empaatiat, vastastikust mõistmist, koostööl põhinevat probleemide lahendamist ning sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (Rühma- ja paaristöö ajal kasutamiseks)

- **Klass / Kuupäev:** _____

- Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

Vaadeldav käitumine / oskus	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud
Osaleb aktiivselt arutelus: Panustab rühmatöösse ja mõttevahetusse.		
Väljendab emotsioone selgelt: Oskab nimetada ja kirjeldada erinevaid tundeid digiolukordades.		
Näitab empaatiat: Kuulab kaaslasti tähelepanelikult ja arvestab nende tunnetega.		
Loob seoseid: Seostab nutitelefoni kasutamist ja ekraanilt nähtut otseselt inimeste emotsionaalse seisundiga.		
Pakub lahendusi: Sõnastab elulise ja realistliku toimetulekustrateegia stressi või pingega toimetulekuks.		

Lihtne hindamismatriks (õpetaja kokkuvõtvaks või kujundavaks hindamiseks)

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärase)
Emotsionaalsete mõjude tuvastamine	Analüüs on ebaselge, pealiskaudne või teemast täielikult kõrvale kaldunud.	Tuvastab ja nimetab vähemalt ühe nutiseadmetega kaasneva emotsionaalse mõju.	Tuvastab ja selgitab mitut erinevat emotsionaalset mõju selgelt ning põhjendatult.
Isiklik eneseanalüüs ja arusaam	Eneseanalüüs puudub täielikult või on liiga ebamäärane.	Analüüsis on näha mõningast pingutust, kuid seosed isikliku eluga jäävad põgusaks.	Eneseanalüüs on täiesti aus, sügavalt läbimõeldud ning tugineb konkreetsetele näidetele.
Välja pakutud strateegia	Pakutud lahendus on teemaga mitteseotud, arusaamatu või praktikas täiesti ebareaalne.	Pakutud strateegia on üsna põhiline, üldine või varem kuulnud (nt „panen telefoni ära“).	Pakutud lahendus või suhtlusväljakutse on äärmiselt realistlik, asjakohane ja elus rakendatav.

Mõtisklusküsimused õpilastele	<i>Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või refleksioonipäevikusse:</i> • Kas olete kunagi tundnud end internetis või sotsiaalmeedias toimuva tõttu tõrjutuna, ärevana, kadedana või emotsionaalselt ülekoormatuna? • Kas Sa tunned, et Sinu nutitelefon pigem toetab ja parandab või kahjustab ja lõhub Su reaalseid suhteid? Millisel viisil see kõige enam väljendub? • Kuidas saaksid Sa edaspidi tulla toime mõne raske või ebamugava emotsiooniga (nt igavus, kurbus, stress) ilma automaatselt telefoni poole pöördumata? • Milline on Sinu isikliku nägemuse kohaselt üks täiesti „tervislik“ ja tasakaalustatud telefonikasutuse päev?
Kaaslasõpilaste ja enesehindamise mudelid	<i>Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna stsenaariumide arutelu ja mõttepausi ajal kogetu kohta tõepoolest kehtivad:</i> ☐ Oskan nimetada vähemalt ühe konkreetse viisi, kuidas telefonikasutus ja ekraanilt nähtu muudavad mu tuju ja emotsioone. ☐ Suudan kirjeldada mõnda reaalselt olukorda oma elust, kus nutiseade mõjutas (positiivselt või negatiivselt) mu suhteid teise inimesega. ☐ Kuulasin rühmatöös ja aruteludes oma kaaslasti tähelepanelikult ning suhtusin nende lugudesse siira austusega. ☐ Koostas endale eelseisvaks nädalaks elulise ja täiesti realistliku plaani vahetu suhtlemise parandamiseks. ☐ Olen motiveeritud ja tahan sel nädalal oma isiklikku suhtlusväljakutset praktikas järele proovida. Üks oluline asi või õppetund, mida ma täna iseenda ja oma digiharjumuste kohta teada sain: _____ Avatud küsimused kaaslaste toetavaks tagasisideks <i>Täitke rühmatöö või paariliste vestluse lõpus ühiselt järgmised lausealgused:</i> • „Meie rühmas või paaris õppisin ma oma kaaslastelt täna seda, et...“ • „Me leppisime ühiselt kokku, et tehnoloogia ja digisuhtluse kõige suurem emotsionaalne mõju noortele on...“

	• „Me mõlemad/kõik arvame, et tervislik ja hea viis üksteisega suhtlemiseks ka väljaspool võrku (offline) on...”
Metoodilised soovitused õpetajale	Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata? • Empaatia aruteludes: Kas õpilased on stsenaariumide analüüsimisel teineteisega kaasatud, mõistvad ja empaatilised? • Piiride austamine: Kas õpilased suudavad suhestuda olukordadega isiklikul tasandil, säilitades samal ajal üksteise suhtes viisaka privaatsuse ja austuse? • Strateegiate elulisus: Kas sõnastatud suhtlusväljakutsed on tõepoolest realistlikud ja noortepärased või pigem formaalsed ja üldised vastused? Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine • Tundlikud teemad: Digisuhete lahkamisel võivad klassis esile kerkida emotsionaalselt rasked ja haavatavad teemad (nt sotsiaalne tõrjutus, küberkiusamine, hirm üksinduse ees). • Emotsioonide sõnavara: Mõnel õpilasel võib olla keeruline oma tegelikke tundeid ja sisemist stressi sõnadesse panna. Toetage neid, kirjutades tahvlile abistavaid emotsioonide märksõnu või valmis lausealguseid. • Privaatsuse prioriteet: Julgustage alati klassis avatust, kuid seadke esikohale õpilase privaatsus. Tuletage neile meelde kuldset reeglit: <i>„Igaüks jagab täna siin ringis ainult neid mõtteid ja kogemusi, millega ta end täielikult turvaliselt ning mugavalt tunneb.”</i> See vähendab pingeid ja tagab psühholoogilise ohutuse.

LISA I - EMOTSIOONIDE JA TEHNOLOOGIA STSENAARIUMIKAARDID

Juhised õpetajale: Prindi kaardid välja, lõika need eraldi lahti ja jaga igale rühmale analüüsimiseks 2-3 erinevat olukorda. Julgusta õpilasi vaatama olukordi empaatiliselt ja avatult.

Kaart 1: Reaktsioonide jaht

- **Stsenaarium:** Sa postitad sotsiaalmeediasse uue pildi või loo (*story*) ja hakkad seda kohe iga paari minuti tagant kontrollima, et näha, kes on seda vaadanud või meeldivaks märkinud. Tundide möödudes tunned sügavat pettumust, sest vaatamisi ja reageeringuid on palju vähem, kui Sa lootsid.
- **Arutlusküsimused:**
 - Kuidas selline olukord ja reaktsioonide vähesus Sinu emotsioone ja enesetunnet mõjutab?
 - Kas sarnane tähelepanu puudus reaalses elus mõjutaks Sind täpselt samamoodi? Miks või miks mitte?
 - Kuidas saaks keegi sellises olukorras oma käitumist muuta, et säästa end negatiivsetest tunnetest?

Kaart 2: Nutikas üksindus seltskonnas

- **Stsenaarium:** Sa oled üle pika aja koos oma parimate sõpradega, kuid selle asemel, et omavahel rääkida, istuvad kõik vaikides ja vaatavad oma telefone. Sa tunned end selles seltskonnas üksi, ebamugavalt, igatsevalt ja tähelepanuta jäetuna.
- **Arutlusküsimused:**
 - Kuidas selline n-ö koos olemine tegelikult inimeste vahelisi suhteid ja usaldust mõjutab?
 - Mis on see üks konkreetne tegu või ütlus, mis võiks selle hetke paremaks ja elavamaks muuta?
 - Kas oled oma sõpruskonnas või pereringis kogenud midagi sarnast? Kuidas Sa siis käitusid?

Kaart 3: Virtuaalne kõrvalejäämine (*FOMO*)

- **Stsenaarium:** Sa sirvid õhtul kodus olles sotsiaalmeediat ja näed järsku lahedat pilti, kus Sinu klassikaaslased või sõbrad veedavad koos lõbusalt aega. Sa mõistad, et Sind on seltskonnast välja jäetud, sest keegi ei kutsunud ega teavitanud Sind sellest kohtumisest.
- **Arutlusküsimused:**
 - Mis tüüpi emotsioone (kurbus, viha, kadedus, ebakindlus) see pilt võiks noores tekitada?
 - Kas Sa tunneksid end kodus täna õhtul teisiti või paremini, kui Sa poleks seda fotot internetis näinud?
 - Kuidas saab sellisele valusale uudisele tervislikul ja ennast säästval viisil reageerida?

Kaart 4: Sõnumisõda

- **Stsenaarium:** Sul tekib sõbraga kirjutamise käigus väike erimeelsus. Kuna te ei kuule üksteise hääletooni ega näe näoilmeid, saavad laused valesti tõlgendatud. Tüli eskaleerub lühikese ajaga tohutuks solvangute ja tülisõnumite laviiniks.
- **Arutlusküsimused:**
 - Miks on puhtalt tekstipõhiseid digitaalseid vaidlusi palju raskem lahendada kui reaalsel tüli?
 - Kuidas oleks see olukord lahenenud siis, kui te oleksite algusest peale rääkinud silmast silma?
 - Mis on parim ja kiireim viis sellise eskaleerunud digikonflikti koheseks lõpetamiseks?

Kaart 5: Digitaalne lohutuse ja põgenemine

- **Stsenaarium:** Sul on olnud kohutavalt halb päev ning tunned end kurva, üksildase või ärevana. Selleks, et oma päriselu murede eest põgeneda ja tähelepanu kõrvale juhtida, jääd Sa tundideks sotsiaalmeediat ja videoid sihitult kerima.
- **Arutlusküsimused:**
 - Kas selline tunde kestev ekraani kerimine aitab tegelikult Sinu sees olevaid raskeid emotsioone leevendada?
 - Milline oleks palju tervislikum ja toimivam viis oma halva tuju või stressiga tegelemiseks?
 - Kuidas märgata seda kriitilist hetke, mil tühi ekraani vaatamine muutub enesetunde kahjulikuks, ja end peatada?

Kaart 6: Ideaalsuse illusioon

- **Stsenaarium:** Sa tabad end internetis pidevalt võrdlemast teiste inimeste ja sisuloojatega, kelle elud näivad sotsiaalmeedias Sinu omast tuhat korda õnnelikumad, ilusamad, põnevamad ja edukamad. Tunned, et Sinu enda elu on selle kõrval igav ja mõttetu.
- **Arutlusküsimused:**
 - Kuidas selline pidev ja ebavõrdne võrdlemine mõjutab noore enesehinnangut ning enesekindlust?
 - Miks sotsiaalmeedias kuvatavad pildid ja elud ei peegelda peaaegu kunagi inimeste tegelikku reaalsust?
 - Mida saab teha iga õpilane täna oma veebikeskkonnas (nt jälgitavate valikul), et kaitsta oma vaimset tervist?

LISA II - ENESEANALÜÜSI TÖÖLEHT: „TEHNOLOOGIA JA TUNDED”

Eesmärk: aidata õpilastel rühmas analüüsitud stsenaariume ja sealt tekkinud mõtteid individuaalselt sügavamalt läbi mõelda ning isikliku eluga seostada.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Millisest digitaalsest konfliktist või stsenaariumist rääkis teie rühm kõige pikemalt ja miks?

2. Millised varjatud emotsioonid olid selle olukorraga kõige enam seotud?

Märgi ristikesega kõik sobivad vastused või kirjuta ridadele oma mõtteid.

- ☐ Kurbus või tõrjutus
- ☐ Ärevus, pinge ja rahutus
- ☐ Kadedus või võrdlemine
- ☐ Pettumus endas või teistes
- ☐ Üksindus ja eraldatus
- ☐ Häbi või piinlikkustunne
- ☐ Viha, ärrituvus ja nõrdimus

Muu emotsioon: _____

3. Miks selline emotsionaalne olukord esineb veebimaailmas ja sotsiaalmeedias Sinu arvates palju sagedamini kui reaalses elus?

4. Milline oleks Sinu rühma või klassikaaslaste arvates kõige tervislikum ja positiivsem viis selle stressirohke olukorraga toimetulekuks?

5. Mida teeksid SINA isiklikult järgmine kord teisiti või teadlikumalt, kui satuksid täpselt samasugusesse olukorda?

Tunnikava 3

Pealkiri	„Kuhu mu aeg kadus?“ Nutiseadmed, õpifookus ja ajajuhtimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad nutitelefoniga kasutamise mõju oma igapäevasele ajakasutusele, rutiinidele ja õpivõimele ning töötavad välja isiklikud tegevuskavad oma keskendumisvõime parandamiseks ja aja üle kontrolli taastamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • kaardistab ja hindab objektiivselt oma igapäevast nutitelefoniga kasutusaega. • tuvastab oma peamised digitaalsed ajaneelajad ja mustrid, mis häirivad õppimist või muid igapäevategevusi. • koostab lihtsa ja praktilise tegevuskava oma ajahalduse parandamiseks ning fookuse hoidmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud eneseanalüüsi töölehed „Minu ekraaniaja ja fookuse päevik“ • Taimer või stopper klassiharjutuste jaoks • Tahvel, pabertahvel või digitaalne esitlussein • Värvilised markerid või pastakad • Vabatahtlik: õpilaste endi seadmetest pärinev reaalne ekraaniaja statistika (Screen Time või Digital Wellbeing väljavõte - täielikult vabatahtlikkuse alusel)

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit)

- **Klassiküsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: „Mõelge korra ja pakke: kui palju tunde te tegelikult iga päev oma nutitelefoni veedate?“
- **Statistika kuvamine:** Õpetaja tutvustab tahvlil või ekraanil ligikaudseid keskmisi statistilisi andmeid (nt uuringud kinnitavad, et teismelised veedavad meelelahutuslikult ekraani taga keskmiselt 5-7 tundi päevas).
- **Eesmärk:** luua esmane huvi teema vastu ja suunata õpilased oma ajakasutusele mõtlema.

Vaikne tegevus - Eneseanalüüs ja reaalsuskontroll (10 minutit)

- **Iseseisev töö:** Õpetaja jagab välja töölehe „Minu ekraaniaja ja fookuse päevik“. Õpilased täidavad selle vaikusel, mõeldes oma tavapärasele päevale:
 - Millised on nende kõige sagedamini kasutatavad rakendused?
 - Kui palju aega seal ligikaudu kulub?
 - Mida ekraani vaatamise ajal tegelikult vältiti või edasi lükati (*prokrastinatsioon*, nt kodutööd, uni, trenn, perega olemine)?
- **Reaalsuskontroll seadmega:** Õpetaja palub õpilastel avada oma telefonis ametlik ekraaniaja statistika (*Screen Time* või *Digital Wellbeing*). Õpilased võrdlevad oma eelnevalt kirja pandud oletusi tegelike andmetega.
- **Eesmärk:** pakkuda õpilastele silmiharmonivat ja ausat tagasisidet nende tegelike digiharjumuste kohta.

Arutelu väikestes rühmades (10 minutit)

- **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
- **Arutelupunktid:** Rühmades võrreldakse oma tulemusi ja arutatakse järgmiste teemade üle:
 - Mis teid oma tegeliku ekraaniaja või rakenduste statistikat vaadates kõige enam üllatas?
 - Kuidas ja millal mõjutab pidev telefoni lähedus teie õpifookust, tulemuslikkust või süvenemisevõimet?
 - Millistes olukordades tundub telefoni kasutamine teile päriselt kasulik ja millal muutub see puhtalt kahjulikuks ajaraiskamiseks?

Minitund - „Keskendumise varas“ (5 minutit)

- **Õpetaja lühiselgitus:** Õpetaja tutvustab tahvli juures mõistet „mikrokõrvalekalded“ (*micro-distractions*) ja selgitab psühholoogilist **ümberlülituskulu** (*task-switching cost*), mis kaasneb pideva ekraani kontrollimisega.
- **Kõnekas näide noortele:** „Iga kord, kui teete õppimise ajal vaid kiire 5-minutilise pausi, et kontrollida uusi sõnumeid või TikTokki,

	vajab teie aju pärast seda kuni 20 minutit aega, et saavutada uuesti esialgne sügav keskendumise tase. Telefon ei varasta seega ainult minuteid, vaid lõhub teie mõttelõnga.“ Tegevuskava - „Minu fookuse parandamine“ (10 minutit) • Isiklik plaan: Iga õpilane paneb kirja 2-3 väikest, täiesti konkreetset ja reaalselt muudatust, mis aitavad neil oma nutiaega paremini juhtida. ◦ <i>Näited:</i> „Lülitan õppimise ajaks sisse režiimi „Mitte segada“ (Do Not Disturb).“; „Enne magamaminekut voodis TikTokki ei ava.“; „Panen telefoni ööseks laadima teispool tuba/lauda, mitte voodi kõrvale.“ • Keskendumisnõuannete sein: Õpilased kirjutavad oma parima strateegia või nipi kleepmärkmele ja loovad klassi ühise seinatabeli. Nad vahetavad ideid, mis suurendab vastutustunnet ja kaaslaste tuge. Tunni kokkuvõte ja lubadus (5 minutit) • Ringist jagamine: Õpetaja kutsub 2-3 vabatahtlikku jagama ühte konkreetset muudatust, mida nad plaanivad sel nädalal katsetada. • Ühine kohustus: Õpetaja julgustab kõiki teisi võtma endale vaikumisi eesmärgiks järgida eeloleva nädala jooksul vähemalt ühte tahvlile kirjutatud strateegiat. Järelmõtisklus (iseseisev kodune refleksioon) • Järeltegevus: Nädala möödudes teevad õpilased iseseisvalt või järgmise tunni alguses kiire tagasisivaate, küsides endalt: „<i>Milline minu valitud strateegia töötas praktikas kõige paremini ja aitas mul realselt aega säästa?</i>“
Link DigRighti rakendusele	See õppetund on mõeldud aitama teismelistel kriitiliselt hinnata ajahaldust ja tootlikkust seoses nutitelefoniga kasutamisega. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Suulise väljenduse võimalus: Kirjutamisraskustega (nt düsgraafiaga) õpilastel lubatakse pikemate tekstide kirjutamise asemel oma mõtteid suuliselt väljendada või teha paaristööd. • Lihtsustatud õpivara: Kognitiivsete või keeleliste raskustega õpilastele pakutakse lühemate lausetega, selgete lünkadega ja visuaalsete ikoonidega toetatud töölehti. • Tundlikkus seadmete puudumisel: Kuna mõnel õpilasel ei pruugi isiklikku nutitelefon olla, suunatakse fookus vajadusel üldisele ekraaniajale (nt teler, arvuti, konsool, tahvelarvuti).

	• Anonüümne reaalsuskontroll: Kui õpilane tunneb oma suure ekraaniaja numbri pärast häbi, lubatakse tal andmeid võrrelda täiesti privaatset, ilma neid rühmas avaldamata.	
Hindamine ja refleksioon	Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus) Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste osalust järgmiste punktide alusel: • Kaasatus: Kas õpilane võtab rühma aruteludest ja ajurünnakust aktiivselt osa? • Seoste loomine: Kas ta suudab siduda nutitelefoniga teavitused oma tegelike õpiraskuste või ajapuudusega? • Probleemilahendus: Kas ta mõtleb kaasa eluliste ja praktiliste fookusstrateegiade loomisel? Enesehindamine • Refleksioonivahendid: Toimub individuaalse ekraanipäeviku täitmise, reaalsete andmete võrdlemise ning isikliku fookuskava („Minu fookuse parandamine“) koostamise kaudu. • Eesmärk: arendada õpilase eneseregulatsiooni, ajajuhtimise oskust ja metakognitsiooni. Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside) • Koostööformaadid: Toimub mitteformaalselt rühmatöö ja klassi ühise „Keskendumisnõuannete sein“ loomise käigus. • Eesmärk: Õpilased analüüsivad ühiselt digitaalseid ajaraiskajaid, täiendavad üksteise mõtteid ja pakuvad välja toimivaid toimetulekustrateegiaid.	
Vaatlusvahendid		
Vaatlusleht õpetajale (Rühma- ja iseseisva töö ajal kasutamiseks) • Klass / Kuupäev: _____ • Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____		
Vaadeldav käitumine / oskus	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud

Mõtleb ausalt järele: Analüüsib objektiivselt oma ekraaniaega ega otsi vabandusi.		
Tuvastab ajaraiskajad: Tunneb ära konkreetsed rakendused ja teavitused, mis tema tähelepanu hajutavad.		
Osaleb aktiivselt arutelus: Jagab rühmatöös oma mõtteid ja kuulamisoskust.		
Pakub lahendusi: Sõnastab elulisi ja realistlikke strateegiaid fookuse hoidmiseks.		

Lihtne hindamisskaala (Tegevuskava hindamiseks)

Õpetaja saab seda kasutada õpilase individuaalse tegevuskava („Minu fookuse parandamine“) hindamiseks.

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärase)
Eneseteadvus ja analüüs	Eneseanalüüs on minimaalne, puudulik või seosed isikliku ajakasutusega puuduvad.	Tuvastab oma harjumused üldiste ideede tasemel, kuid analüüs jääb pigem pinnapealseks.	Toob välja selged, ausad ja sügavalt läbimõeldud isiklikud näited oma ekraanikäitumisest.
Strateegia kvaliteet	Pakutud plaan on ebamäärane, arusaamatu või praktikas täiesti ebareaalne.	Strateegiad on üsna põhilised ja üldised (nt „panen telefoni käest ära“).	Pakub välja väga konkreetsed, praktilised, mõõdetavad ja kohe rakendatavad lahendused.
Vastutustunne ja pühendumus	Töö toon on passiivne, lohakas või õpilane näitab üles täielikku ükskõiksust.	Tegevuskavas on näha mõõdukat pingutust ja valmisolekut oma harjumusi muuta.	Väljendab aktiivset ja teadlikku pühendumust ning siirast tahet oma aega paremini juhtida.

Mõtisklusküsimused õpilastele

Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse:

	• Millises olukorras või hetkel muutub nutitelefonil lähedus Sinu jaoks kõige suuremaks ja häirivamaks õpifookuse rikkujaks? • Millistest olulistest asjadest (nt uni, hovid, pärisuhtlus) Sa tegelikult ilma jääd või loobud, kui veedad liiga palju aega ekraani taga? • Kuidas võivad isegi väga pisikesed muudatused (nt teavituste väljalülitamine) Sinu igapäevast keskendumisvõimet ja rutiine oluliselt parandada? • Milline on see üks reaalne ajajuhtimise eesmärk, mille saavutamiseks oled valmis alustama juba täna?
Enesehindamine	Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele <i>Märgi ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna kogetu kohta tõepoolest kehtivad:</i> ☐ Sain oma tegelikku ekraaniaja statistikat vaadates üllatuse osaliseks. ☐ Tuvastasin konkreetseid hetki ja olukorrad, kus ekraan vähendab mu tulemuslikkust. ☐ Jagasin oma rühmatöös ja arutelus kaaslastega vähemalt ühte isiklikku mõtet või ideed. ☐ Panin oma isiklikku fookuskavasse kirja vähemalt kaks täiesti konkreetset ja toimivat strateegiat. ☐ Olen täielikult valmis ja motiveeritud sel nädalal ühte uut digiharjumust katsetama.
Metoodilised soovitusused õpetajale	Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata? • Aus eneserefleksioon: Kas õpilased suudavad olla oma ekraanipäeviku täitmisel ja andmete võrdlemisel piisavalt ausad ning enesekriitilised? • Strateegiate isikupära: Kas õpilaste välja pakutud plaanid on elulised, isikupärased ja reaalselt teostatavad või pigem kopeeritud ja üldised? • Konstruktiivne arutelu: Kas rühmatöös ja seina loomisel säilib konstruktiivne, toetav ning üksteist edasiviiv arutelu? Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine • Häbitunne ja alahindamine: Mõned õpilased võivad tunda oma tegelike ekraanitundide pärast piinlikkust, püüda andmeid varjata või oma telefonikasutust teadlikult alahinnata. Lubage neil analüüsi teha täiesti privaatselt.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Kaitsereaktsioon ja eitamine: Teised õpilased võivad võtta tõrjuva ja kaitsva hoiatu, eitades ekraanide negatiivset mõju õppetööle.• Mittehinnanguline fookus: Suunake arutelu alati süüdistamiselt või keelamiselt isiklikule enesemääramisele ja elutervele tasakaalule. Rõhutage, et eesmärk ei ole nutiseadmete kaotamine, vaid oma aja ja fookuse teadlik juhtimine. |
|--|---|

LISA I - TÖÖLEHT 1: MINU EKRAANIAJA JA FOOKUSE PÄEVIK

Pealkiri: Kuhu mu aeg kadus?

Juhised õpilasele: Mõttele täiesti ausalt järele, kuidas Sa oma nutitelefoni tavalise päeva jooksul kasutad. See leht on mõeldud ainult Sulle. Keegi teine ei hakka Su vastuseid arvustama ega hindama.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Minu kõige sagedamini kasutatavad rakendused (TOP 3)

Ava oma telefonist ametlik ekraaniaja statistika või hinnake kulunud aega ise. Ridu saab juurde teha.

Rakenduse nimi	Täna kulunud ligikaudne aeg (tund/min)	Mis oli eesmärk? (nt meelelahutus, õppimine, vestlus)

2. Mida ma täna telefoni kasutusaja tõttu edasi lükkasin, vältisin või vahele jätsin?

(nt kodutööd, unetunnid, pärisuhtlus sõprade või perega, trenn, kodused kohustused)

3. Millal ja mis olukorras kasutan oma telefoni kõige intensiivsemalt?

Märgi palun ristikesega kõik sobivad vastused või lisa oma variant.

- ☐ Vahetult pärast koolipäeva lõppu
- ☐ Voodis vahetult enne uinumist
- ☐ Söögilauas (hommiku-, lõuna- või õhtusöögi ajal)
- ☐ Kodutöid ja õppimist tehes
- ☐ Hommikul esimese asjana kohe pärast ärkamist
- ☐ Siis, kui mul on igav, tunnen stressi või ärevust

Muu olukord: _____

4. Kuidas ma end tavaliselt tunnen pärast pikka ja sihitut telefoni kasutamist?

Märgi palun ristikesega peamised emotsioonid ja seisundid.

- ☐ Energilisena ja täis uut tahet
- ☐ Väsinuna, kurnatuna ja uimasena ☐ Äreva, rahutu või stressis olevana
- ☐ Tuima ja tundetuna (emotsioonid on maas)
- ☐ Süüdi olevana (tundega, et raiskasin oma aega)
- ☐ Täielikult lõdvestunud ja puhanuna
- ☐ Ma ei märka oma enesetundes mingeid muutusi

Muud kaasnevad tunded: _____

LISA II - TÖÖLEHT 2: ISIKLIK FOOKUSKAVA

Pealkiri: Minu fookuskava — aja ja tähelepanu tagasivõtmine

Juhised õpilasele: Kasuta seda lehte, et kavandada väikeseid, täiesti realistlikke ja mõõdetavaid muudatusi, mida soovid sel nädalal oma digielus katsetada.

1. Minu suurim fookuse varas

Mis on see konkreetne rakendus, teavitus või mäng, mis häirib Sinu sügavat keskendumist kõige sagedamini?

2. Minu digitaalsed käivitajad

Mis on see sisemine või väline põhjus, mis paneb Sind tavaliselt täiesti automaatselt telefoni kätte võtma?

- ☐ Hetkeline igavus või tegevusetus
- ☐ Ekraanile saavad uued teavitused (*notifications*)
- ☐ Tunne, et koolitöö on liiga raske ja ma ei oska edasi minna
- ☐ Soov mõnda muud kohustust või ebamugavat tegevust vältida
- ☐ Puhas harjumus, teen seda teadvustamata, ega mõtle selle peale

Muu põhjus: _____

3. Üks konkreetne valdkond, mida tahan sel nädalal parandada

(nt õppimisele keskendumine, unerežiim, vahetu suhtlus sõpradega, hommikune rutiin)

4. Kolm lihtsat lubadust, mida ma sel nädalal teadlikult katsetan

1. Mina luban, et: _____
2. Mina luban, et: _____
3. Mina luban, et: _____

5. Minu peamine motivatsioon (miks see mulle oluline on?)

6. Minu tugisüsteem (mis aitab mul oma plaanile truuks jääda?)

- ☐ Klassikaaslane või detoksi-sõber, kellega tulemusi võrdleme
- ☐ Kalendrisse tehtud kirjalik märges või füüsiline meeldetuletus
- ☐ Teavituste täielik vaigistamine või režiimi „Mitte segada“ kasutamine

☐ Telefoni ekraaniaja rakendusse seatud igapäevased limiidid

Muu abivahend: _____

7. Edusammude kontrollipäev

- **Minu kontrollipäeva kuupäev:** _____
- *Sellel päeval võtan ma 2 minutit aega ja vastan endale järgmistele küsimustele:*
 - *Kas ma suutsin oma fookuskava lubadusi reaalselt täita?*
 - *Milline oli minu üldine enesetunne ja õpifookus sel nädalal?*
 - *Mida ma peaksin oma plaanis järgmiseks nädalaks muutma või kohandama?*

(Õpilase allkiri)

Tunnikava 4

Pealkiri	„Tagasi kontrolli alla“ - tervislike digiharjumuste kujundamine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased omandavad praktilised oskused ja teadmised, et luua endale isikupärastatud ning pikaajaline süsteem nutiseadmete tasakaalustatud kasutamiseks, mis toetab nende igapäevast vaimset heaolu, õpifookust ja reaalseid suhteid.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • mõtestab ja sõnastab, mida tähendab digitaalne tasakaal ning eluterve seadmete kasutus tema isiklikus elus. • kaardistab oma peamised digitaalsed vallandajad ja harjumused, mis tekitavad ekraani liigtarbimist. • koostab elulise, realistliku ja jätkusuutliku digitaalse heaolu kava pikemaks perioodiks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud „Minu digitaalse heaolu kava“ täitmismallid (üks iga õpilase kohta) • Tahvel, pabertahvel või esitlusraamistik • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid, värvilised markerid) • Värvilised kleepmärkmed (Post-it paberid) • Kõlar ja rahulik taustamuusika (individuaalse refleksiooniosa toetamiseks)
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus. „Milline on tasakaal?“ (5 minutit) • Mõttepaus ja küsimus: Õpetaja avab tunni küsimusega: „<i>Kujutage ette päeva, mil kasutate oma nutitelefoni just täpselt õiges ja tervislikus koguses. Milline see päev Sinu jaoks välja näeb?</i>“ • Mõtete koondamine: Õpilased mõtlevad hetke vaikides järele või kirjutavad paberile üles 2-3 ideed. • Ühine tahvlitöö: Õpetaja kogub õpilaste mõtted tahvlile ühise pealkirja alla: „Tasakaalustatud digielu tunnused“ (nt piisav uni, häirimata õppimine, vahetud ja sügavad pärisvestlused, aktiivne liikumine värskes õhus).

- **Eesmärk:** luua klassis positiivne ja visuaalne visioon elutervest digikäitumisest.

Juhendatud mõtisklemine. „Minu vallandajad ja harjumused“ (10 minutit)

- **Iseseisev analüüs:** Õpilased töötavad vaikusel ja vastavad oma mõtluslehele või vihikusse kolmele süvitsi suunavale küsimusele:
 1. *Mis hetkedel või olukordades ma kõige sagedamini ja automaatselt telefoni järele sirutan?*
 2. *Millised varjatud emotsioonid ajendavad mind kõige enam sihitult ekraani kerima (nt hetkeline igavus, koolistress, üksindustunne, hirm millestki ilma jääda)?*
 3. *Millised on need 1-2 konkreetset harjumust, mida ma soovin oma igapäevaelus päriselt muuta?*
- **Õpikeskkonna toetamine:** Õpetaja võib selle tegevuse ajaks mängida vaikset ja rahustavat taustamuusikat, mis aitab tagada klassis sügava keskendumise ja turvalise atmosfääri.
- **Eesmärk:** aidata õpilasel mõista oma ekraanitarbimise tegelikke emotsionaalseid ja keskkondlikke tagamaid.

Põhitegevus - digitaalse heaolu kava koostamine (20 minutit)

- **Kava väljajagamine:** Iga õpilane saab isikliku digitaalse heaolu plaani töölehe.
- **Plaani struktuur ja sisu:** Õpilased täidavad järgmised jaotised:
 - **Minu ekraaniaja peamised vallandajad** (olukorrad ja emotsioonid).
 - **3 selget harjumust**, mida ma otsustan teadlikult muuta.
 - **Minu ekraanivabad tsoonid või ajad** kodus ja koolis (nt „söögilaud“, „tund enne magamaminekut“).
 - **Tervislikud asendustegevused** (mida ma teen igavuse või stressi korral ekraani vaatamise asemel).
 - **Minu peamine motivatsioon** ja lubadus iseendale.
- **Loov vormistamine:** Õpilased kujundavad ja isikupärastavad oma tegevuskava - julgustage neid kasutama värve, sümbboleid või joonistusi, et muuta see kava visuaalselt köitvaks ja tuletada endale eesmärgi meelde.
- **Eesmärk:** luua igale õpilasele käegakatsutav, praktiline ja täiesti isikupärastatud pikaajaline elustrateegia.

Partneriga jagamine või galeriiringkäik (5 minutit)

- **Õpetaja valik vastavalt klassi dünaamikale:**
 - **Variant A (Paaristöö):** Õpilased moodustavad paare ja jagavad oma paarilisega ühte konkreetset osa või lubadust oma uuest plaanist.
 - **Variant B (Galeriiringkäik):** Õpilased asetavad oma loovalt kujundatud plaanid laudadele. Klass teeb ruumis vaikselt ringkäiku, loeb kaaslaste mõtteid ja jätab üksteise lehtedele toetavaid või tunnustavaid kleepmärkmeid (*Post-it*).

	• Eesmärk: normaliseerida digitasakaalu teemat ja pakkuda õpilastele vastastikust inspiratsiooni. Tunni kokkuvõte. „Ühe sõna lubadus” (5 minutit) • Lõpuring: Õpetaja palub igal õpilasel mõelda: „<i>Milline on see üksainus sõna, mis võtab kõige täpsemalt kokku Sinu selle nädala peamise digieesmärgi?</i>“ • Kinnitamine: Õpilased kirjutavad selle fookussõna tahvlile või ütlevad selle kordamööda valjusti välja (nt „keskendumine“, „rahu“, „uni“, „vabadus“, „perekond“). • Eesmärk: punktikoondisena kinnistada tunni põhisõnum ja luua emotsionaalne punkt õppeprotsessile. Struktureeritud järeltegevus (metakognitsioon) • Pikaajaline mõju: Täpselt ühe nädala möödudes (nt järgmise tunni või klassijuhatajatunni alguses) võtavad õpilased oma plaanid uuesti ette. • Hindamisküsimused: Nad analüüsivad ja hindavad oma kava tõhusust, vastates küsimustele: „<i>Kas mu plaan pidas reaalses elus vastu? Mis mind aitas ja mis mind takistas? Mida mul on vaja järgmiseks nädalaks korrigeerida?</i>“ See sulgeb õpiringi ja arendab püsivaid eneseregulatsiooni oskusi.
Viide DigRighti rakendusele	See õppetund on mõeldud aitama teismelistel taastada tasakaalu ja kujundada tervislikumat digitaalset elustiili. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Visuaalsed suunised: Suuremat tuge vajavatele õpilastele pakutakse kava täitmiseks spetsiaalset malli, kus tekstilised küsimused on asendatud selgete visuaalsete juhiste ja ikoonidega. • Loov eneseväljendus: Kirjutamiskustega (nt düsgraafiaga) õpilastel lubatakse kirjalike vastuste asemel oma digiplaani ideid ja asendustegevusi suuliselt väljendada või joonistada. • Toetav koostöö: Õpilastele, kellel on raskusi oma eesmärkide ja sammude sõnastamisega, tagatakse eakaaslase (paarilise) või tugispetsialisti abi, kes aitab neil ideid suunavate küsimustega koondada. • Keeleline tugi: Muukeelsete (eesti keelest erineva emakeelega) õpilaste tõhusaks kaasamiseks pakutakse vajadusel kakskeelset tuge või võimalust täita kava oma emakeeles.

Hindamine ja refleksioon

Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)

Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste panust järgmiste punktide alusel:

- **Kaasatus:** Kas õpilane töötab oma isikliku digiplaani kallal aktiivselt ja keskendunult?
- **Refleksiooni sügavus:** Kas ta suudab näha oma ekraanitarbimise tegelikke tagamaid ja emotsioone?
- **Loovus ja elulisus:** Kas välja pakutud piirangud ja asendustegevused on loovad ning reaalses kooli- ja koduelus teostatavad?

Enesehindamine

- **Refleksioonivahendid:** Toimub otseselt isikliku kirjaliku digitaalse heaolu kava koostamise, harjumuste kaardistamise ja oma peamise motivatsiooni sõnastamise kaudu.
- **Eesmärk:** arendada õpilase enesekohaseid ja eneseregulatsiooni oskusi, andes talle täieliku omavastutuse oma digiharjumuste kujundamisel.

Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside)

- **Koostööformaat:** Toimub mitteformaalselt ja toetavalt paarilisele oma lubaduse tutvustamise või galeriiringkäigu ajal, kus kaaslaste töödele jäetakse tunnustavaid ja edasiviivaid kleepmärkmeid (*Post-it*).
- **Eesmärk:** pakkuda üksteisele positiivset kinnitust, tunnustust ja tugevdada klassi ühist vastutustunnet tervislike digiharjumuste hoidmisel.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (digiplaani koostamise ja lõpuringi ajal kasutamiseks)

Klass / Kuupäev: _____

Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

Vaadeldav käitumine / oskus	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud
-----------------------------	---------------	--------------------------

Kaardistab oma digiharjumused: Suudab iseseisvalt ja ausalt tuvastada oma peamised ekraaniaja harjumused ning vallandajad.		
Seab realistlikud eesmärgid: Koostab tegevuskava, mille punktid ja asendustegevused on talle igapäevaselt jõukohased.		
Osaleb kogemuste jagamises: Võtab aktiivselt osa ühistest aruteludest, paaristööst või galeriiringkäigust.		
Näitab pühendumust: Suhtub tegevuskava loomisesse tõsiselt, kasutab loovust ning sõnastab oma fookussõna lubaduse.		

Lihtne hindamisskaala (digitaalse heaolu kava hindamiseks)

Õpetaja saab seda kasutada õpilase individuaalse heaoluplaani ja loova töölehe lõplikuks hindamiseks.

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärase)
Eneseteadvus ja analüüs	Eneseanalüüs on ebamäärane, puudulik või seosed isiklike emotsioonide ja digiharjumustega on ebaselged.	Tuvastab oma käitumises üldised mustrid ja tavad, kuid sügavam isiklik analüüs jääb pinnapealseks.	Toob välja täiesti konkreetseid, siirad, isiklikud ja põhjalikult läbimõeldud arusaamad oma ekraanikäitumisest.
Eesmärkide seadmine	Seadid eesmärgid ja piirangud on täiesti ebarealaalsed, liiga karmid või liigselt üldised (nt „teen vähem“).	Eesmärkides on näha mõningast läbimõeldust ja püüdlust, kuid asendustegevused vajavad täpsustamist.	Sõnastab täiesti selged, sisukad, mõõdetavad ja igapäevases elus reaalselt saavutatavad digieesmärgid.
Plaani terviklikkus ja loovus	Plaan on jäetud poolikuks, täidetud lohakalt või ebapiisavalt ning sellest puudub isiklik motivatsioon.	Tööleht on enamasti ja korrektselt täidetud, vastab juhendile ning peamised punktid on paigas.	Kava on täielikult ja süvitsi välja töötatud, sisaldades loovaid, isikupäraseid ja visuaalselt kujundatud detaile.

Mõtisklusülesanded õpilastele	<i>Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse:</i> • Mis on Sinu jaoks see kõige suurem ja olulisem põhjus ehk sisemine motivatsioon, miks Sa soovid oma digitaalseid harjumusi paremaks muuta? • Milline jaotis või lubadus Sinu uuest heaolukavast tundub Sulle praegu kõige raskem või ebamugavam täita? Miks just see? • Mõttele tulevikule: kuidas paraneb Sinu igapäevaelu (nt uni, tuju, õppimine, suhted), kui Sa seda koostatud plaani reaalset järgid? • Millist tuge või abi Sa vajad (nt perelt, sõpradelt või äppidelt), et nendest uutest muutustest ka pikaajaliselt kinni pidada?
Enesehindamine	Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele <i>Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna kogetu ja tunnetatu kohta tõepoolest kehtivad:</i> ☐ Selgitasin enda jaoks täielikult välja, millised emotsioonid ja olukorrad ajendavad mind kõige sagedamini ekraani kerima. ☐ Panin oma kavasse kirja vähemalt 3 täiesti isiklikku ja vajalikku muudatust oma igapäevases digikäitumises. ☐ Koostas tegevuskava, mis tundub mulle reaalses elus piisavalt jõukohane, saavutatav ja realistlik. ☐ Tunnen, et tänu sellele plaanile suudan oma ekraaniharjumusi ja aega palju paremini kontrolli all hoida. ☐ Olen põnevil ja tahaksin seda uut digitaalse heaolu kava praktikas proovida juba alates tänasest!
Metoodilised soovitusel õpetajale	Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata? • Siiras eneserefleksioon: Kas õpilased suudavad maskid maha võtta ja vaadata oma digiharjumustele otsa siira enesekriitika ning analüüsivõimega? • Isiklikud järeldused: Kas õpilased suudavad siduda oma igapäevased pisiprobleemid (nt väsimus, ajapuudus) konkreetsete ja vajalike elumuutustega oma kavas? • Üksteise toetamine: Kas paaris töö või galeriiringkäigu ajal märgatakse ja tunnustatakse kaasõpilaste eesmärke siira ning toetava hoiakuga? Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine

- **Skeptilisus ja ülekoormatus:** Mõned õpilased võivad tunda uute harjumuste ja piirangute ees hirmu, olla muutuste suhtes skeptilised või tunda end digipaastu ideest kurnatuna.
- **Samm-sammuline edasimineku:** Kinnitage neile igal võimalusel, et ka kõige väiksemad ja näiliselt tühisemad sammud (nt telefoni lauale tagurpidi asetamine õppimise ajaks) on pikas perspektiivis tohutu väärtusega. Rõhutage loosungit:
„Me ei püüdle siin täiuslikkuse poole, vaid tähistame teadlikku edasiminekut ja enesejuhtimist.“
- **Pikaajaline märkamine:** Selleks, et harjumused päriselt kinnistuksid, tuletage õpilastele nende heaolukavasid ja fookussõnu meelde ka järgnevates tundides või klassijuhataja vestlustes.

LISA I - TÖÖLEHT: MINU DIGITAALSE HEAOLU KAVA

Eesmärk: anda õpilasele selge, käegakatsutav ja loov tööriist oma isiklike pikaajaliste digieesmärkide sõnastamiseks ning uute elutervete harjumuste kujundamiseks.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Minu ekraaniaja peamised vallandajad

Mis on need olukorrad või sisemised emotsioonid, mis panevad Sind tavaliselt täiesti automaatselt telefoni järele haarama? (Märgi ristikesega [X] kõik sobivad vastused või lisa oma variant):

- ☐ Siis, kui mul on parajasti igav ja pole midagi teha.
- ☐ Siis, kui tunnen koolistressi, pinget või ärevust.
- ☐ Siis, kui tahan mõnda kohustust või ebamugavat kodutööd edasi lükata.
- ☐ Siis, osaliselt, kui tunnen end üksildasena või kõrvalejätuna.
- ☐ Lihtsalt puhtast ja teadvustamata harjumusest käsi liigub ise tasku poole.

Minu isiklik käivitaja: _____

2. Digiharjumused, mida tahan teadlikult muuta

Loetle kuni kolm konkreetset telefonikasutuse harjumust, mida soovid oma igapäevaelus vähendada või millegi paremaga asendada:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Minu kindlad ekraanivabad tsoonid või ajad

Millal ja kus teed Sa igapäevaselt täiesti teadliku pausi oma telefonist? (nt ühise söögilaua taga, tund enne und, õppimise ajal, koolitunnis vms):

- _____
- _____

4. Tervislikud ja põnevad asendustegevused

Selle asemel, et igavuse või stressi korral automaatselt telefoni haarata, võiksin ma teha hoopis midagi muud:

- ☐ Minna värske õhu kätte jalutama või sõbraga kokku saama.
- ☐ Panna mängima hea muusika, taskuhäälingu või audioraamatu.
- ☐ Võtta kätte ja lugeda põnevat paberist raamatut või koomiksit.

- ☐ Rääkida kellegagi oma perest vahetult juttu või helistada sõbrale.
- ☐ Teha lühike trenn, minna jooksmas või end lihtsalt mõnusalt venitada.
- ☐ Teha midagi loovat oma kätega (nt joonistada, kirjutada, meisterdada, pilli mängida).

Muu tervislik asendustegevus: _____

5. Minu isiklik motivatsioon (Miks ma seda teen?)

Miks ma tahan oma digitaalseid harjumusi realselt muuta ja mida ma sellest tasakaalust tegelikult võidan?

6. Minu ühe nädala fookuseesmärk

Mis on see üks pisike, täiesti konkreetne ja reaalne tegevus, mida ma sel nädalal proovin eluterve tasakaalu hoidmiseks teha?

7. Edusammude reaalsuskontroll

Millal ma võtan korraks aja maha ja mõtlen tõsiselt järele, kuidas mul selle heaolukava täitmisega päriselt läinud on?

- ☐ Täpselt 2 päeva pärast (esmane kiire kontroll).
- ☐ 5 päeva pärast (väljakutse keskpaigas).
- ☐ Jooksva nädala lõpus (kokkuvõtete tegemiseks).

Muu kokkulepitud aeg: _____

(Õpilase lubadus, kuupäev ja allkiri)

Tunnikava 5

Pealkiri	„Minu digitaalne taaskäivitus“ - arukate tehnoloogiliste valikute tegemine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõtestavad kriitiliselt oma senist digikäitumist ning võtavad rühmatööna läbiviidava reflektiivse tegevuse kaudu endale isikliku ja kindla kohustuse nutitelefoni tervislikumaks ning teadlikumaks kasutamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • sõnastab ühe konkreetse ja olulise muudatuse, mida ta soovib oma igapäevases nutitelefoni kasutamises ellu viia. • analüüsib väikestes rühmades koostööd tehes erinevaid digistrateegiaid ning võimalikke takistusi nende täitmisel. • loob sümbolse uue alguse märgiks isikliku avaliku või privaatse lubaduse.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud „Minu digitaalne taaskäivituskaart“ (õpetaja jagatav mall) • Värvilised kleepsud, tähekesed või indekskaardid • Kirjutusvahendid (pastakad, värvilised markerid, joonistuspliatsid) • Suur plakatipaber või klassi ühine „lubaduste sein“ (valikuline) • Taimer või kell rühmatöö juhtimiseks • Vabatahtlik: rahulik taustamuusika keskendumise toetamiseks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatav soojendus. „Kui mu telefon oskaks rääkida...” (5 minutit) • Loov mõttepaus: Õpetaja püstitab tahvlile või suuliselt küsimuse: „Kui Sinu nutitelefon oskaks rääkida, siis mida ta ütleks selle kohta, kuidas Sina teda kohtled - ja kuidas tema Sind kohtleb?” • Kirjutamine: Õpilased saavad 2 minutit aega, et kirjutada vihiku nurgale või kleepmärkmele mõni vaimukas, irooniline või tõsine lause (nt „Sa kasutad mind reaalsest elust põgenemiseks“, „Palun pane mind ööseks teise tuppa, ma tahan ka magada“ või „Me peaksime vahepeal teineteisest puhkama“). • Jagamine: Soovijad loevad oma laused klassile ette, et luua tervisliku huumoriga toetav õhkkond.

- **Eesmärk:** murda esmane jää ja suunata õpilased läbi loova rollivahetuse oma ekraanikäitumist märkama.

Rühmatöö: „Üks oluline muudatus“ (10 minutit)

- **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
- **Arutelupunktid:** Rühmades arutatakse järgmiste küsimuste üle:
 - Milline on see üks ja kõige olulisem muudatus, mida igaüks meist soovib oma telefonikasutuses teha?
 - Mis teeb selle konkreetse muutuse praktikas kõige raskemaks?
 - Mis on see reaalne nipp, võte või abivahend, mis aitaks meil selles õnnestuda?
- **Ühine väljund:** Iga rühm paneb kirja oma muudatuste nimekirja. Tasakaalu leidmiseks individuaalsete eesmärkide ja meeskonnatöö vahel sõnastab rühm ühiselt **ühe peamise ühise väljakutse** ning **ühe toimiva lahenduse**. Tulemused kirjutatakse suurele kleepmärkmele või miniplakatile.

Põhitegevus: isikliku taaskäivituskaardi loomine (15 minutit)

- **Materjali jagamine:** Õpetaja jagab igale õpilasele väljatrükitud „Minu digitaalne taaskäivituskaart“ täitmismalli või indekskaardi.
- **Kaardi jaotised:** Õpilased täidavad individuaalselt järgmised punktid:

Minu muudetav harjumus: ...

Miks see on minu jaoks oluline: ...

Mida ma teen alates tänasest teisiti: ...

Sõnum minu tulevasele minale (nt 6 kuu pärast avamiseks): ...

Loov kujundamine: Julgustage õpilasi kaarte isikupärastama - nad võivad lisada joonistusi, isiklikke loosungeid või emojisid, et muuta kaart visuaalselt kõnekaks.

Eesmärk: vormistada tunni jooksul sündinud mõtted konkreetseks, sübmoolseks ja käegakatsutavaks uueks alguseks.

Jagamine ja järelemõtlemine (10 minutit)

Õpetaja valib ühe kolmest meetodist vastavalt klassi meeleolule ja ajale:

Variant A (Vaikne galerii): Kaardid asetatakse laudadele või seinale. Õpilased liiguvad vaikselt ringi, loevad kaaslaste lubadusi ning jätavad neid kõnetanud kaartidele toetavaid kleepmärkmeid või märke (nt tähekesi).

	Variant B (Paaridevaheline jagamine): Õpilased loevad oma värskelt valminud kaardi sisu ette oma pinginaabrile või detoksi-sõbrale, arutades läbi konkreetseid sammud. Variant C (Ringis jagamine): Klass koguneb ühisesse ringi ning igaüks jagab (täielikult vabatahtlikult) ainult oma kaardile kirjutatud sõnumit tulevasele minale. Lõpetus ja rituaal (5 minutit) Sümboolne samm: Taustaks mängib vaikne muusika. Õpilased teevad valiku: kas nad panevad oma taaskäivituskaardi klassi ühisesse ajakapsli kasti, kleeбивad selle lubaduste seinale või panevad selle oma isikliku päeviku/õpilaspäeviku vahele igapäevaseks meeldetuletuseks. Järeltegevus: Õpetaja märgib üles, et täpselt nädala pärast tehakse tunni alguses kiire 3-minutiline ring küsimusega: „<i>Kuidas on teil läinud eelmisel nädalal seatud taaskäivituse eesmärgi hoidmisega? Mis on olnud suurim võit?</i>“
Link DigRighti rakendusele	See õppetund on mõeldud õpitu kinnistamiseks ja õpilaste julgustamiseks võtma vastutus oma harjumuste eest. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Alternatiivsed vormid: Kirjutamiskustega (nt düsgraafiaga) õpilastel lubatakse esimese ülesande kirjaliku vastuse asemel joonistada telefonist ja endast koomiks, karikatuur või visuaalne meem. • Toetav koostöö: Suuremat tuge vajavatel õpilastel lubatakse oma taaskäivituskaardi sisu sõnastada suuliselt otse õpetajale või töötada selle kallal koos usaldusväärse tugipaarilisega. • Visuaalsed suunised: Õpiraskustega või spetsiifiliste hariduslike erivajadustega (HEV) õpilaste toetamiseks pakutakse taaskäivituskaardi visuaalset versiooni, kus on abistavad ikoonid ja suunavad lausealgused. • Mudelid ja näidised: Muukeelsete (milleks on sageli eesti keelest erineva emakeelega õpilased) või keeleprobleemidega noorte jaoks kuvatakse tahvil või slaidil valmis näidiskaardid, et pakkuda neile selget eeskuju ja struktuuri.

Hindamine ja refleksioon

Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)

Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste panust järgmiste punktide alusel:

- **Aktiivne osalus:** Kas õpilane panustab rühmatöösse ja ühise väljakutse ning lahenduse sõnastamisesse?
- **Analüüsi siirus:** Kas ta suudab täita oma isikliku taaskäivituskaardi ausalt ja sisukalt, ilma vabandusi otsimata?
- **Probleemilahendus:** Kas pakutud muudatused ja lubadused on elulised ning praktikas saavutatavad?

Enesehindamine

- **Refleksioonivahendid:** Toimub otseselt isikliku digitaalse taaskäivituskaardi loomise, uue lubaduse sõnastamise ja oma tulevasele minale suunatud kirja kaudu.
- **Eesmärk:** arendada õpilase enesekohaseid oskusi, metakognitsiooni ja pikaajalist isiklikku vastutustunnet oma digiharjumuste juhtimisel.

Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside)

- **Koostööformaat:** Ilmneb mitteformaalselt ja julgustavalt paarilisele oma kaardi tutvustamise või vaikse galeriiringkäigu ajal, kus kaaslaste töödele jäetakse toetavaid märkmeid ja tunnustavaid sümboleid.
- **Eesmärk:** pakkuda üksteisele positiivset kinnitust, tunnustust ja tugevdada klassi ühist vastutustunnet tervislike digiharjumuste hoidmisel.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (rühmatöö ja kaardi täitmise ajal kasutamiseks)

Klass / Kuupäev: _____

Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

Vaadeldav käitumine / oskus	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud
Sõnastab eesmärgi: Määratleb iseseisvalt vähemalt ühe realistliku ja elulise digitaalse eesmärgi.		
Osaleb rühmatöös: Panustab aktiivselt rühma aruteludesse ning ühise väljakutse ja lahenduse leidmisesse.		
Täidab taaskäivituskaardi: Sõnastab kaardil ausalt ja süvitsi oma mõtted, lubadused ja kirja tulevasele minale.		
Näitab pühendumust: Suhtub rituaali tõsiselt ning kasutab kaardi isikupärastamiseks loovust.		

Lihne hindamisskaala (Taaskäivituskaardi hindamiseks)

Õpetaja saab seda kasutada õpilase individuaalse taaskäivituskaardi ja loova eneseanalüüsi hindamiseks.

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärase)
Isiklik refleksioon	Eneseanalüüs on ebaselge, puudulik või seosed isikliku ekraanikäitumisega puuduvad.	Tuvastab oma harjumused mõningase arusaama tasemel, kuid analüüs jääb pigem pinnapealseks.	Toob välja täiesti selged, konkreetsed, ausad ja sügavalt läbimõeldud isiklikud seisukohad.
Pühendumuse selgus	Välja pakutud lubadus on täiesti ebamäärane, ebareaalne või praktikas teostamatu.	Sõnastatud eesmärk on osaliselt selge ja hea, kuid vajaks elus rakendamiseks täpsustamist.	Lubadus ja uued sammud on sõnastatud täiesti konkreetselt, mõõdetavalt ja saavutatavalt.
Loovus ja esitus	Panus kaardi kujundamisesse on minimaalne, lohakas või täielikult puudulik.	Kaardi täitmisel ja isikupärastamisel on näha mõningast pingutust ning viisakust.	Kaart on kujundatud äärmiselt läbimõeldult, loovalt, omapäraselt ja kaasahaaravalt.

Mõtisklusülesanded õpilastele	<i>Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või taaskäivituskaardi tagaküljele:</i> • Milline on see kõige olulisem ja kriitilisem digitaalne harjumus, mida ma tahan alates tänasest oma elus muuta? • Milline väline toetus, kaaslase abi või igapäevased meeldetuletused aitavad mul kõige paremini oma valitud kursil püsida? • Kuidas ja milliste märkide järgi ma saan järgmisel nädalal aru, et teen oma digikäitumises reaalseid edusamme?
Kaasõpilaste/isehindamise mallid	Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele <i>Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna planeeritu ja tunnetatu kohta tõepoolest kehtivad:</i> ☐ Valisin endale taaskäivituseks eesmärgi, mis tundub mulle isiklikult päriselt oluline ja vajalik. ☐ Veendusin, et minu koostatud uus plaan on täiesti realistlik, eluline ja konkreetne. ☐ Jagasin oma uut eesmärki ja lubadust täna usaldusväärse kaaslase, rühma või kogu klassiga. Üks asi või detail, mida ma võiksin oma tegevuskavas veelgi täpsemaks muuta või parandada:
Metoodilised soovitusd õpetajale	Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata? • Eesmärkide mõtestatus: Kas õpilased seavad endale taaskäivituskaardil reaalselt saavutatavaid, elulisi ja mõtestatud eesmäärke või valivad lihtsama vastupanu tee? • Põhjendatuse oskus: Kas nad suudavad iseendale ja kaaslastele selgelt selgitada, miks see valitud muudatus neile isiklikult oluline on? • Klassi toetav foon: Kas rühmatöö, paarisuhtluse või galeriiringkäigu ajal märgatakse ja toetatakse üksteise pingutusi siira ning tunnustava hoiakuga? Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine • Häbitunne ja võrdlemine: Mõned õpilased võivad oma tegelike telefonikasutuse harjumuste, suure ekraaniaja või varasemate ebaõnnestunud katsete pärast sügavat häbi tunda. See võib muuta nad tõrjuvaks või panna neid andmeid võltsima.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Arengu väärtustamine: Julgustage neid järjepidevalt ja soojalt. Rõhutage klassis igal võimalusel isiklikku arengut, järjekindlust ja uusi alguseid, mitte süü- või häbitunnet. Tuletage neile meelde, et taaskäivitus (<i>reset</i>) tähendab puhtalt lehelt alustamist ja iga väike samm on tähistamist väärt. |
|--|--|

LISA I - LOOV MEENUTUSKAART: MINU DIGITAALNE TAASKÄIVITUSKAART

Eesmärk: pakkuda õpilasele kompaktset, visuaalset ja käegakatsutavat meeldetuletust, mille ta saab asetada oma õpikohta, panna päeviku vahele või suletud ajakapsli kasti uue alguse sümbolina.

MINU DIGITAALNE TAASKÄIVITUSKAART

„Minu isiklik lubadus teadlikumaks ja tervislikumaks nutiseadme kasutamiseks.“

Ees- ja perekonnanimi: _____

Taaskäivituse kuupäev: _____

1. Minu harjumus, mida otsustan muuta

Milline on see üks konkreetne nutitelefoniga kasutamise harjumus või muster, mille ma täna selja taha jätan?

2. Miks see samm mulle tegelikult oluline on?

Kuidas see harjumus mu igapäevast elu (nt und, fookust, tuju) kahjustab ja mida ma selle muutmisega võidan?

3. Mida ma hakkan alates tänasest tegema teisiti?

Millist uut käitumist, reeglit või tervislikku asendustegevust ma kiusatuse tekkimisel katsetan?

4. Sõnum ja meeldetuletus minu tulevasele minale

Kirjuta siia üks toetav mõte, motiveeriv tsitaat või range, kuid hooliv märkus, mis aitab Sul rasketel hetkedel kursil püsida.

Isikupärane pitser: Kasuta vaba ruumi kaardi äärtel või tagaküljel, et lisada joonistus, isiklik sümbol, värvid või emojid, mis peegeldavad Sinu otsustavust ja pühendumust!

Vaata see kaart koos oma digipaastu kaaslasega uuesti üle 1-2 nädala pärast, et analüüsida, kuidas Sinu uus teekond on edenenud.

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.