

3.4 Videosisu voogedastus ja sarivaatamine

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	Videote vaatamine: lõbu või lõks? Sarivaatamise ja voogedastuse analüüs
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt oma videote ja sarjade vaatamise harjumusi ning emotsionaalseid vallandajaid, mõistavad voogedastusplatvormide disainivõtete (nt automaatne taasesitus) mõju oma käitumisele ning töötavad välja isiklikud strateegiad teadlikumaks meediatarbimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja kaardistab oma isiklikud sarjade või videote maratonvaatamise mustrid, ajakulu ja emotsionaalsed ajendid. • selgitab vähemalt ühte platvormide algoritmilist funktsiooni või disainivõtet (nt automaatne edasikerimine, personaliseeritud soovitusel), mis ekraaniaega pikendab. • koostab ja põhjendab vähemalt kahte realistlikku ning elulist strateegiat tervisliku ja tasakaalustatud meediakasutuse saavutamiseks. • panustab aktiivselt klassi ühisesse ideekorjesse „Tervislikud vaatamisstrateegiad“.

Vajalikud vahendid ja materjalid	• Projektor, interaktiivne tahvel või slaidiesitlus • Lühivideo „Miks me vaatame sarju maratonina?“ (u 2 minutit) • Eneseanalüüsi töölehed või digitaalsed märkmikud ideede kogumiseks • Lõpetamiskaardid tagasisideks („3-2-1“ refleksioonimall) • Õpetaja vaatlusleht ja lihtne hindamismatriks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit) • Klassiküsimus: Õpetaja avab tunni küsimusega: „Meenutage, millal oli viimane kord, kui kaotasite videote või sarjade vaatamise ajal täielikult ajataju?“ • Videoklipp: Klass vaatab lühivideot „Miks me vaatame sarju maratonina?“. • Kiirarutelu: Õpetaja suunab klassi mõttevahetusele: „Mis on platvormidel see miski, mis teeb vaatamise lõpetamise meile nii keeruliseks?“ • Ühine eesmärgistamine: Konstruktivistliku õpikeskkonna toetamiseks panevad õpilased ja õpetaja tahvile koos kirja 2-3 selle tunni õpieesmärki (nt „mõista oma vallandajaid“, „õppida ekraaniaega juhtima“). Uurimine ja probleemiasetus (10 minutit) • Paaristöö: Õpilased arutavad paarilistega ja panevad kirja vastused kolmele suunavale küsimusele: 1. <i>Miks inimesed vaatavad sarju või videoid maratonina? Mis on selle varjatud emotsionaalsed põhjused (igavus, koolistress, üksindus)?</i> 2. <i>Millist mõju avaldab selline sarjavaatamine unekvaliteedile, järgmise päeva meeleolule, keskendumisvõimele ja päriselulisele sotsiaalsele suhtlusele?</i> 3. <i>Kuidas voogedastusplatvormid ja sotsiaalmeedia (YouTube, Netflix, TikTok) meid kavatsetult ekraani ees hoiavad (automaatne taasesitus, pidevad teavitused, lõputu voog)?</i> • Seosekaardi loomine: Iga paar jagab klassiga kahte peamist tähelepanekut. Õpetaja koondab need tahvile ühtseks „Põhjuste ja tagajärgede seosekaardiks“. • Eesmärk: mõista meediaplatvormide disaini ja inimkäitumise vahelisi sügavamaid seoseid. Põhitegevus ja loov töö (20 minutit) • Rühmatöö ja lahenduste disain: Õpilased jagunevad väikesteks rühmadeks. Iga rühm töötab välja kolm tervislikku ja toimivat vaatamisstrateegiat, sidudes need otseselt eelnevalt tuvastatud probleemidega. • Suunavad analüüsiküsimused rühmale: ○ „Kui ekraani ette ajab Sind koolistress, siis millise tervisliku alternatiivse tegevuse saad endale selleks hetkeks plaanida?“

	○ „Kui automaatne taasesitus paneb Sind märkamatuult uut osa vaatama, siis kuidas Sa saad sellele mehaaniliselt vastu seista või selle välja lülitada?“ ● Idee vormistamine: Rühmad valmistavad ette lühikese miniplakati, sketši või elulise rollimängu, mis illustreerib ühte nende parimat strateegiat. ● Diferentseerimine ja valikuvabadus: Õpilased saavad ise valida oma eneseväljendusvormi (tekst, joonistused, koomiks või lühike lavastus/sketš). Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit) ● Lühiesitlused: Iga rühm teeb klassile kiire 1-minutilise ettekande või näitab oma sketši. ● Struktureeritud kaaslaste tagasiside: Kaasõpilased analüüsivad esitlust, kasutades mudelit „Kiida - Soovita - Küsi“, vastates lisaks küsimusele: „<i>Milline kuulduist tundub praktikas kõige tõhusam strateegia ja miks?</i>“ ● Õpetaja suunav küsimus: „<i>Milliseid peamisi sarnasusi ja ühiseid jooni te rühmade välja pakutud ideede vahel märkate?</i>“ ● Lihvimine: Tagasiside põhjal teevad rühmad oma plaanis ühe kiire paranduse ja täienduse. Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit) ● Väljumiskaart: Õpilased täidavad individuaalselt kirjaliku eneseanalüüsi lehe „3-2-1 refleksioonimall“: ○ 3 olulist asja, mida ma täna juurde õppisin. ○ 2 head ideed kaasõpilastelt, mis mulle väga meeldisid. ○ 1 harjumus, mida ma luban endas teadlikult muuta. ● Ühine väljund: Klass koostab rühmade parimate ideede põhjal ühise füüsilise plakati või digitaalse tabeli pealkirjaga „Meie klassi tervislikud vaatamisstrateegiad“.
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti nutirakenduses uurida sarivaatamise stsenaariume, et analüüsida oma käitumist ja leida alternatiive. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Alternatiiv vähevedajatele: Õpilased, kes pikaajalisi sarju või voogedastust (Netflix, Disney+) peaaegu üldse ei vaata, saavad harjutuses analüüsida lühivideote (YouTube Shorts, TikTok, Instagram Reels) maratonvaatamist või sotsiaalmeedia lõputut sirvimist. Visuaalne ja keeleline tugi: Õpiraskustega või keelelist tuge vajavatele õpilastele jagatakse lihtsustatud lausetega keelekaarte või selgete

	visuaalsete ikoonidega infolehti, mis kujutavad emotsionaalseid vallandajaid ja ekraaniaja mõjusid. Struktureeritud rühmarollid: Meeskonnatöö tõhustamiseks ja kõigi kaasamiseks jagab õpetaja rühmasiseselt vahelduvad ja selged rollid: • Kõneleja (tutvustab rühma ideid klassile). • Kirjutaja (paneab mõtted ja kava paberile kirja). • Ajamõõtja (jälgib rühmatööks ettenähtud aega). • Kaasatuse hoidja (tagab, et iga rühmaliige saab oma arvamust avaldada ja keegi ei jääks kõrvale).
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus) • Õpetaja roll: Õpetaja liigub rühmatööde ja 1-minutiliste esitluste ajal klassis ringi, jälgides noorte ideede arendamist, kriitilist mõtlemist ning koostööl põhinevat probleemide lahendamise oskust. Enesehindamine • Refleksioonivahendid: Toimub individuaalselt täidetava „3-2-1 refleksioonimalli“ (väljumiskaardi) kaudu. • Eesmärk: Väljumiskaardid pakuvad õpetajale vahetu, kiire ja selge ülevaate iga õpilase isiklikust arusaamisest, õppeedukusest ning digitaalsest eneseteadvusest.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte kogu klassi arutelude, paaristöö ja rühmades lahenduste väljatöötamise ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega [X] või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Mõistab nähtust „sari-vaatamine“	Selgitab mõistet „algoritmilised konksud“	Tuvastab sari-vaatamise isiklikud mõjud	Pakub välja vähemalt 2 strateegiat	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)

1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalses õpilased, kes vajavad teema mõistmisel või eesmärkide seadmisel täiendavat suunamist, ning anda neile vahetut, toetavat tagasisidet.

MAATRIKS: SARIVAATAMISE JA VOOGEDASTUSE TEADLIK ANALÜÜS

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Mõistete mõistmine	Selgitab veatult sarivaatamise emotsionaalseid põhjuseid ja platvormide disainivõtteid (nt automaatne taasesitus, soovitusid).	Selgitab mõlemat kontseptsiooni korrektselt, kuid selgitustes esineb väikeseid ebatäpsusi.	Arusaam teemast on osaline; ajab meediaplattformide mõistest või konksud kohati segamini.	Näitab üles selget segadust või esitab teemaga täielikult mitteseotud ideid.
Isiklik eneseanalüüs	Toob oma ekraanikäitumise kohta esile äärmiselt konkreetse, ausa ja asjakohase isikliku näite.	Toob oma harjumuste kohta pigem üldise või pealiskaudse näite.	Isiklik analüüs on ebamäärane, ebaselge või piirdub väga nappide vastustega.	Eneseanalüüs puudub täielikult või õpilane on teemast täiesti kõrvale kaldunud.
Strateegiate loovus ja elulisus	Töötab välja 3 või enam praktilist, loovat ja elulist strateegiat, mis lahendavad otseselt tuvastatud probleeme.	Töötab välja 2-3 igapäevaelus täiesti realistlikku ja toimivat strateegiat.	Pakub välja mõned ideed, kuid need on ebaselged, liiga üldised või raskesti teostatavad.	Välja pakutud lahendused on liiga vähesed, ebarealaalsed või teemaga mitteseotud.

Tõhususe hindamine	Põhjendab süvitsi ja loogiliselt, millised strateegiad on praktikas kõige teostatavamad ja miks.	Püüab oma valitud strateegiaid hinnata, kasutades selleks osalist või lihtsat põhjendust.	Loetleb küll erinevaid strateegiaid, kuid ei oska neid analüüsida ega põhjendada.	Strateegiate analüüsi ega elulist hindamist ei toimu üldse.
Koostöö ja tagasiside	Osaleb aktiivselt ja toetavalt kaaslastele tagasiside andmises („Kiida-Soovita-Küsi“) ja saadud info rakendamises.	Osaleb rühmatöös ja kaaslastele tagasiside andmises, kuid vajab selleks õpetaja meeldetuletust.	Panus rühmatöösse ja kaaslaste toetamisse on pigem piiratud või pinnapealne.	Suhtub meeskonnatöösse passiivselt, tõrjuvalt või ei osale tegevustes üldse.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **18-20 punkti (suurepärase):** Digitaalse heaolu ja meediadisaini mõistmine on eeskujulik. Õpilasel on valminud suurepäraselt läbi mõeldud isiklik tegevuskava.
- **14-17 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam teemast, kuid isiklikes strateegiates või eneseanalüüsis on veel veidi arenguruumi.
- **10-13 punkti (arenev):** Osaline ja pinnapealne arusaam. Strateegiaid ja lubadusi tuleb eluga paremini siduda ning isikupärastada.
- **Alla 10 punkti (vajab tuge):** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, suunamist või põhimõistete ülekordamist.

Metoodilised soovitused õpetajale	Emotsionaalne turvalisus ja avatus: Sarjade või lühivideote maratonvaatamine on paljude noorte jaoks igapäevane viis reaalsusest ja koolipingetest põgenemiseks. Hoidke tunnis hinnanguvaba, mõistvat ja toetavat õhkkonda. Rõhutage, et tunni eesmärk on ühine ja siiras eneseanalüüs ning oma harjumuste märkamist, mitte õpilastele häbi- või süütunde tekitamine. Algoritmide toimemehhanismide paljastamine: Suunake õpilasi kriitilisele meediapädevusele. Rõhutage arutelude käigus, et tänapäeva voogedastusplatvormid ja sotsiaalmeedia algoritmid ei ole sisu vahendamisel neutraalsed ega juhuslikud. Need süsteemid on tiptasemel psühholoogide ja inseneride poolt disainitud üheainsa eesmärgiga - maksimeerida kasutaja ekraaniaega ja hoida tähelepanu tootel võimalikult kaua. Iseseisvuse ja eneseregulatsiooni toetamine: Juhendage õpilasi samm-sammult suurema autonoomia ja enesemääramise poole. Aidake neil mõista, et nad ei pea olema algoritmide passiivsed ohvrid. Teadlikkuse tõstmise, ekraanivabade tsoonide seadmise ja oma emotsionaalsete
--	---

	vallandajate (igavus, stress) märkamise kaudu saavad nad kontrolli oma aja ning vaatamisharjumuste üle tagasi võtta.
--	--



LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

Juhised: Vasta järgmistele küsimustele ausalt ja läbimõeldult. See leht aitab Sul analüüsida oma vaatamisharjumusi ja märgata ekraanitaga peituvaid konksusid.

1. Kuidas mõjutab voogedastusplatvormi või sotsiaalmeedia kujundus (nt automaatne taasesitus, soovitusel) minu vaatamisaja pikkust?

Kirjuta oma vastus siia:

2. Milliseid isiklikke emotsionaalseid või keskkondlikke tegureid (nt igavus, väsimus) saaksin mina ise ekraani ees olles paremini juhtida?

Kirjuta oma vastus siia:

Minu panuse kontrollnimekiri (enesehindamine)

Märgi palun ristikesega, kuidas Sa täna tunnis ja rühmatöös osalesid:

Väide minu tänase töö kohta	Jah	Ei
Osalesin aktiivselt ühistes aruteludes ja jagasin oma mõtteid.		
Kuulasin oma rühmakaaslast tähelepanelikult ja austasin nende arvamust.		
Pakkusin meeskonnatöös välja vähemalt ühe uue ja tervisliku lahenduse.		



Õppisin täna enda või meediaplatvormide kohta midagi väärtuslikku.		
--	--	--

Isiklik esiletõst (vabatahtlik)

Milline on see üks asi, lubadus või loov idee, mille üle Sa oma värselt koostatud tegevuskavas kõige rohkem uhkust tunned?

Kirjuta oma vastus siia:



Tunnikava 2

Pealkiri	Ajakasutuse planeerimine digitaalses maailmas: meediatarbimine ja tasakaal
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas videosisu tarbimine mõjutab nende igapäevast ajahaldust, ning töötavad välja isikupärastatud ja tõhusad ajajuhtimise strateegiad, mis toetavad elutervet tasakaalu kohustuste, puhkuse ja digimeedia vahel.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • kaardistab ja tuvastab konkreetsed hetked ning olukorrad, kus ta kaotab videote vaatamise tõttu kontrolli oma ajakasutuse üle. • võrdleb analüüsivalt oma tegelikku ja ideaalset igapäevast päevakava ning selgitab nende vahelisi peamisi erinevusi. • seab endale selged, mõõdetavad ja saavutatavad eesmärgid oma igapäevase aja paremaks tasakaalustamiseks. • hindab toetavalt kaasõpilaste ajahalduse eesmärgid ja annab neile edasiviivat, konstruktiivset tagasisidet. • tuvastab klassiarutelu käigus ühiseid ajakasutuse mustreid ja pakub välja meeskondlikke strateegiaid nutiaja juhtimiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud või digitaalsed igapäevase/nädalase ajakava täitmismallid • Värvilised kleepsud või digitaalsed ühistööriistad (nt Padlet, Miro või sarnane esitlussein) • Kirjutusvahendid (värvilised markerid, pastakad, viltpliiatsid) • Projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel • Eneseanalüüsi ja refleksiooni lehed
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)



- **Mõttepaus tahvilil:** Õpetaja kirjutab tahvile suurelt suunava lause: „Päevas on 24 tundi... aga kuhu need küll kaovad?“
- **Kiire ajurünnak:** Õpetaja esitab klassile küsimuse: „Kui palju tunde päevas kulub teil tegelikult videote vaatamisele, voogedastusele või sotsiaalmeediale?“
- **Mõtete suunamine:** Õpilased jagavad lühidalt oma igapäevaseid kogemusi. Õpetaja suunab arutelu sujuvalt aja väärtustamise, eluterve eneseregulatsiooni ja tasakaalu teemale.
- **Õpieesmärkide ühine seadmine:** Õpilased pakuvad välja oma ootused tunnil. Õpetaja koondab need tahvile 2-3 ühiseks õpieesmärgiks (nt „tuvastada oma suurimad ajaraiskajad“, „disainida endale tasakaalustatud päevakava“, „saada inspiratsiooni kaaslaste ajajuhtimise nippidest“).

Uurimine ja probleemiasetus (10 minutit)

- **Arutelu paarides:** Õpilased töötavad paarilisega ja otsivad vastuseid kolmele elulisele küsimusele:
 1. Millised olulised tegevused (nt koolitööd, unetunnid, trenn, kodused kohustused) lükatakse edasi või jäävad üldse tegemata, kui jäädakse videoid vaatama?
 2. Millised konkreetset hetked päeva jooksul (nt vahetunnid, aeg vahetult pärast kooli, hilisõhtu) tunduvad tagantjärele täielikult „kaotatud ajana“?
 3. Milliste sisemiste või väliste väljakutsetega puutute kokku, kui püüate oma igapäevast ekraaniaega teadlikult piirata või hallata?
- **Korduvate mustrite kaardistamine:** Paarid jagavad oma peamisi mõtteid valjusti. Õpetaja märgib korduvad mustrid ja komistuskivid tahvile (nt „hilisõhtune videote maratonvaatamine voodis“, „telefoni näppimine õppimise ajal ehk näiline rööprähklemine“).
- **Eesmärk:** normaliseerida probleemi ja kaardistada ühised ajajuhtimise kitsaskohad.

Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)

1. osa - Tegelik vs. ideaalne päevakava (15 min)

- **Tegevus:** Õpilased täidavad jaotatud ajakava mallil kaks suurt veergu:
 - **Minu tegelik päev:** Kuidas nad realselt oma 24 tundi veedavad (aus ülevaade praegusest käitumisest).
 - **Minu ideaalne päev:** Kuidas nad sooviksid oma aega tegelikult jagada, et hoida tervislikku tasakaalu õppimise, kohustuste, vaba aja, unetundide ja digimeedia vahel.
- **Õpetaja ajamärguanded fookuse hoidmiseks:**
 - „Teil on 5 minutit aega oma praeguse tegeliku ööpäeva kaardistamiseks.“

- „Nüüd on teil 10 minutit aega oma ideaalse tasakaalustatud päevakava disainimiseks ja kahe isikliku arengueesmärgi sõnastamiseks.“

2. osa - Isiklikud SMART-eesmärgid (5 minutit)

- **Tegevus:** Õpilased kirjutavad värvilistele kleepmärkmetele (*Post-it*) kaks konkreetset, mõõdetavat, saavutatavat, realistlikku ja ajaliselt piiritletud (SMART) eesmärki.
 - **Näited noortele:** „Pärast kella 22.00 mina enam telefonist või telerist videoid ei vaata.“; „Enne kui luban endale meelelahutuslikku ekraaniaega, teen õues ühe 15-minutilise jalutuskäigu.“
- **Diferentseerimine ja tugi:**
 - Õpilased võivad kirjutamise asemel oma eesmärgi ja tegevusi visuaalselt joonistada või kasutada selleks klassi ühiseid digitaalseid planeerimistööriistu.
 - Kirjutamis-, keele- või tähelepanuraskustega õpilastele on lubatud kirjaliku ülesande asemel suuline selgitus õpetajale või tihe koostöö tugipartneriga.

Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)

- **Lubaduste sein:** Õpilased kleepivad oma eesmärkide kleepmärkmed klassi ühisele seinale või lisavad need digitaalsele ühistahvlile (Padlet/Jamboard).
- **Kaaslaste nõuandering:** Iga õpilane liigub seina juures, valib ühe kaaslaste eesmärgi ja kirjutab selle alla ühe toetava ja konstruktiivse nõuande:
„Siin on üks hea nipp, kuidas Sul oleks seda eesmärki igapäevaselt lihtsam jälgida...“
- **Õpetaja suunavad küsimused analüüsiks:**
 - „Milliseid peamisi sarnasusi te klassikaaslaste suuremate ajalõksude ja ajaraiskajate vahel märkate?“
 - „Millised välja pakutud strateegiad ja nipid tunduvad teile praktikas kõige realistlikumad ja miks?“
- **Ühine järeldus:** Klass arutab lühidalt esile kerkinud mustreid, luues ühise, toetava ja mittesüüdistava arusaama ajajuhtimisest.

Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

- **Eneseanalüüs:** Õpilased täidavad individuaalselt lühikese kirjaliku refleksioonilehe:
 - *Mida ma täielikult mõistsin või uut teada sain selle kohta, kuidas ma oma igapäevast aega kasutan?*
 - *Millise ühe ja kõige olulisema konkreetse muudatuse teen ma oma digiharjumustes alates tänasest?*
 - *Kuidas ja mille abil saan ma endale igapäevaselt meelde tuletada, et oma uuest plaanist kindlalt kinni pidada?*

	• Ühine väljund (valikuline): Õpilased koondavad tunni parimad järeldused kokku ja loovad ühise plakati pealkirjaga „Meie klassi kuldseid nõuanded ajatasakaalu saavutamiseks“.
Link DigRighti rakendusele	DigRighti rakenduse ajahaldust käsitlevad stsenaariumid aitavad õpilastel analüüsida oma digitaalset käitumist ja uurida alternatiive. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Mitmekesised vormingud: Päevakavade koostamisel pakutakse õpilastele lisaks kirjutamisele ka loovaid alternatiive: nad võivad oma päeva tegevusi visuaalselt joonistada, kasutada digitaalseid planeerimisrakendusi või väljendada oma ideid suuliselt tugipartnerile. Värvikoodiga ajaplokid: Ligipäasetavuse, selguse ja visuaalse haaratavuse tagamiseks kasutatakse ajakava täitmisel kohustuslikku värvikoodi (nt punane = meelelahutuslik ekraaniaeg, sinine = kool ja õppimine, roheline = uni, puhkus ja ekraanivabad hobid). See aitab kaasa ka tähelepanuhäiretega õpilastele. Struktureeritud rühmarollid: Meeskonnatöö tõhustamiseks ja sotsiaalse ärevuse vähendamiseks jagab õpetaja ühises arutelus õpilastele selged rollid: • Planeerija (juhib ideede kirjapanekut). • Ajamõõtja (jälgib, et tegevus püsiks ajaraamides). • Julgustaja (tagab toetava fooni ja tunnustab kaaslaste mõtteid).
Hindamine ja refleksioon	Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus) • Õpetaja roll: Õpetaja liigub klassis ringi nii individuaalse ajakava koostamise kui ka eesmärkide seadmise ajal. Ta hindab õpilaste kaasatust, tegevuste elulisust ning valmisolekut oma harjumusi muuta. Enesehindamine • Refleksioonivahendid: Toimub otseselt kirjaliku eneseanalüüsi lehe täitmise ning isikliku ja tegeliku ööpäeva visuaalse võrdlemise kaudu. • Eesmärk: Kleepmärkmetele kirjutatud eesmärgid ja refleksioonilehe vastused pakuvad õpetajale vahetu ülevaate õpilase eneseteadvuse tasemest ning tema reaalsest valmisolekust oma digiharjumusi juhtida.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte kogu klassi arutelude, paaristöö ja lubaduste seina juures tagasiside andmise ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt tegevustes	Tuvastab oma suurimad aja-raiskajad	Seab realistlikud SMART eesmärgid	Annab kaaslasele konstruktiivset nõu	Analüüsib kriitiliselt oma harjumusi	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada jooksvalt ja reaalajas õpilased, kes kalduvad teemast kõrvale või vajavad oma päevakava tasakaalustamisel täiendavat suunamist, et pakkuda neile kohest toetust.

MAATRIKS: AJAHALDUSE JA DIGITASAKAALU HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärase (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Aja teadvustamine	Määratleb eksimatult konkreetseid hetki ja tegevusi, mis põhjustavad ekraani taga ajakadu.	Tuvastab ja nimetab oma peamised selged ajaraiskamise valdkonnad.	Mainib ekraaniprobleeme pigem üldiselt, ilma eluliste üksikasjadeta.	Ei ole oma ajakasutusest teadlik ega suuda oma digimustreid tuvastada.

Eesmärkide selgus	Sõnastab vähemalt 2 SMART-eesmärgi koos selgete tegevuste ja tähtaegadega.	Eesmärgid on asjakohased ja head, kuid neil puudub täpsus või mõõdetavus.	Sõnastab eesmärgid ebaselgelt, pealiskaudselt või ebareaalselt.	Eesmärgid puuduvad täielikult või on tunni teemaga mitteseotud.
Tasakaal ja realistlikkus	Ideaalne päevakava näitab suurepäraselt tasakaalustatud ajajaotust õppimise, puhkuse ja vaba aja vahel.	Plaan on enamasti tasakaalustatud, kuid kavas esineb väikeseid ebakõlasid või puudujääke.	Päevakavas puuduvad elulised ja realistlikud ajaproportsioonid.	Koostatud kava on praktikas täiesti ebareaalne, lohakas või puudulik.
Pühendumus ja eneserefleksioon	Näitab üles kõrget vastutustunnet; korrigeerib ja täiendab oma eesmärgi saadud tagasiside põhjal.	Näitab üles head eneseteadvust ning on avatud kaaslaste tagasisidele ja nõuannetele.	Reflekteerib oma harjumusi pinnapealselt ning teeb muudatuste suunas vähe pingutusi.	Suhtub tegevusse tõrjuvalt, passiivselt või näitab üles täielikku ükskõiksust.
Koostöö ja tagasiside	Annab kaaslastele äärmiselt läbimõeldud nõu ning tuvastab klassis esinevaid ühiseid ajamustreid.	Annab paarilisele kasulikku, asjakohast, kuid pigem lühikest ja põhilist tagasisidet.	Panustab tagasiside andmisesse minimaalselt või kopeerib teiste mõtteid.	Ei osale kaaslaste toetamises ja suhtub meeskonnatöösse passiivselt.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **18-20 punkti (Suurepärase):** Digitasakaalu ja ajajuhtimise kontseptsioonide eeskujulik mõistmine. Õpilasel on valminud suurepärase ja toimiv isiklik tegevuskava.
- **14-17 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam teemast, kuid isiklikes strateegiates, SMART-eesmärkides või refleksioonis on veel täiustamisruumi.
- **10-13 punkti (arenev):** Osaline ja pinnapealne arusaam. Strateegiaid ja ajaplokke tuleb eluga paremini siduda ning isikupärastada.
- **Alla 10 punkti (vajab tuge):** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, suunamist või ajajuhtimise põhimõistete ülekordamist.

**Metoodilised
soovitused õpetajale**

Praktiline ajakasutus klassiruumis: 25-minutilise põhitegevuse (tegeliku vs. ideaalse päevakava joonistamine ja SMART-eesmärkide seadmine) tõhusa kulgemise tagamiseks hoidke ajavahemärgid õpilastele pidevalt nähtaval. Võite kasutada klassi ekraanil suurt visuaalset taimerit, mis aitab noortele oma tempot reguleerida ja õpetab neile vahetult tunni jooksul praktilist ajaplaneerimist.

Edasiminekuks, mitte täiuslikkuseks: Rõhutage õpilastele pidevalt, et eluterve digitasakaal ei tähenda ekraanide täielikku keelamist ega minutipealt täiusliku graafiku järgimist. Iga pisike, teadlik ja reaalselt sisse viidud muudatus (nt telefonivaba õhtusöök või teavituste vaigistamine õppimise ajaks) on pikas perspektiivis suur võit. Väärtustage järjepidevust ja enesejuhtimist, mitte eksimatust.

Kollektiivne tähenduse loomine (sotsiaalkonstruktivism): Tunni lõpuosas koondage ja võtke kindlasti kokku klassis esile kerkinud ühised mustrid, ajalõksud ja korduvad takistused. See tegevus ühendab õpilase individuaalse eneseanalüüsi rühma ühise kogemusega. Kollektiivse tähenduse loomise kaudu mõistavad noored, et digilõksud on ühiskondlik ja põlvkondlik väljakutse, ning koos töötatakse välja ühised, toetavad ja mittesüüdistavad strateegiad sellest vabanemiseks.



LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

Juhised: Vasta järgmistele küsimustele ausalt ja läbimõeldult. See leht aitab Sul vaadata otsa oma tegelikule ajakasutusele ja kaitsta oma aega tulevikus.

1. Millised konkreetsed uued harjumused või asendustegevused võiksid muuta Sinu igapäevase päeva palju tasakaalukamaks ja rahulikumaks?

Kirjuta oma vastus siia:

2. Milline kellaaeg või hetk päeva jooksul on Sinu jaoks isiklikult kõige suurem digitaalne „lõks“? Kuidas saaksid seda hetke teadlikult muuta?

Kirjuta oma vastus siia:

Minu ajakasutuse planeerimise kontrollnimekiri (enesehindamine)

Märgi palun ausalt ristikesega, kuidas Sa hindad oma tänast panust ja valminud kava:

Väide minu tänase planeerimise kohta	Jah	Ei
Veendusin , et minu uus ideaalne päevakava on eluliselt tasakaalustatud.		
Sõnastasin endale SMART-eesmärgi, mis on reaalselt saavutatav ja mõõdetav.		
Aitasin aktiivselt kaasa oma partneri mõtete arendamisele ja toetasin teda.		
Avastasin täna oma igapäevaste harjumuste või ajakasutuse kohta midagi uut.		



Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

Milline on see üks asi, muudatus või nutikas ajaplokk, mille üle Sa oma värskest valminud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?

Kirjuta oma vastus siia:

Mida Sa võiksid oma plaanis reaalsust arvesse võttes veelgi paremaks muuta, täpsustada või juurde lisada?

Kirjuta oma vastus siia:



Tunnikava 3	
Pealkiri	Seos minu emotsioonide ja ekraani vahel: digitaalne eneseregulatsioon
Vanuserühm	16-18 aastat
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas erinevad emotsionaalsed seisundid (nt stress, igavus, üksindus) mõjutavad nende videote ja sarjade vaatamise harjumusi, ning arendavad emotsionaalset eneseteadlikkust ja toimetulekustrateegiaid, mis toetavad tervislikumat digikäitumist.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja nimetab konkreetsed emotsioonid, mis ajendavad teda sarju maratonina vaatama või liigselt ekraani taha jääma. • selgitab seoseid oma hetkeemotsioonide ja järgneva vaatamiskäitumise vahel (nt põgenemine, lohutuse otsimine). • koostab vähemalt kaks realistlikku, tervislikku ja ekraanivaba toimetulekuviisi ebamugavate tunnete leevendamiseks. • mõtestab oma isiklike emotsionaalseid mustreid, kaardistades need loovalt „Emotsioonide ja ekraani päevikusse“. • väljendab empaatiat klassikaaslaste lugude suhtes ning annab neile toetavat ja konstruktiivset tagasisidet.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Emotsioonikaardid (trükitud ikoonide, piltide või emojidega) • Tahvel, pabertahvel või digitaalne ühissein • Eneseanalüüsi töölehed või spetsiaalsed refleksioonimärkmikud • Värvilised pliiatsid, viltpliiatsid ja markerid • Vabatahtlik: taskuformaadis „Emotsioonide päeviku“ täitmismall (koduseks kasutamiseks kaasaandmiseks)
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatuse ja häälestuse (5-10 minutit)



- **Lause lõpetamine tahvil:** Õpetaja alustab tundi tahvile kirjutatud poolleli oleva lausega: „Mõnikord kaob mu tähelepanu ekraanidesse ja videotesse siis, kui ma tunnen end...”
- **Kiire ajurünnak:** Õpetaja küsib klassilt: „Millised emotsioonid või hetked elus panevad meid kõige sagedamini lohutuse otsinguil või reaalsusest põgenemiseks ekraani taha jääma?”
- **Tundete kaardistamine:** Õpilased nimetavad erinevaid seisundeid ja õpetaja koondab need tahvile (nt *kooliväsimus, stress, üksindus, igavus, ärevus*).
- **Õpieesmärkide ühine seadmine:** Konstruktivistliku õpikäsitluse toetamiseks küsib õpetaja: „Mida te soovite täna iseenda, emotsioonide ja ekraanide seoste kohta teada saada?” Klass lepib kokku 2-3 ühises tunnieesmärgis (nt „*õppida märkamata oma emotsionaalseid ekraanivallandajaid*“, „*leida tervislikumad viisid ebamugavate tunnetega toimetulekuks*“).

Uurimine ja paaristöö (10 minutit)

- **Emotsioonikaardid:** Iga õpilane tõmbab või saab endale ühe emotsioonikaardi (nt *ärev, väsinud, üksildane, põnevil, igavlev*).
- **Arutelu paarides:** Õpilased otsivad koos kaaslasega vastuseid kahele küsimusele:
 1. *Kuidas ja miks võib see konkreetne tunne viia meid märkamatuks tundideks videoid või sarju vaatama?*
 2. *Milline on tegelik enesetunne pärast seda pikaajalist vaatamist (kas emotsioon laheneb või süveneb)?*
- **Emotsioonitahvli loomine:** Iga paar võtab oma järeldused kokku ühe selge lausega ning kleebib selle klassi ühisele emotsioonitahvile.
- **Õpetaja kokkuvõte:** Õpetaja toob välja korduvad mustrid ja seosed (nt „*märkame, et väga paljud meist pöörduvad ekraani poole just siis, kui neil on igav või nad tunnevad kurbust/stressi*“).

Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)

- **Töölehe täitmine:** Õpilased asuvad individuaalselt täitma eneseanalüüsi lehte, mis tugineb järgmisele valemile: „Kasvõi kord, kui ma tunnen _____, siis kaldun ma automaatselt vaatama _____. Selle ebatervisliku harjumuse asemel võiksin ma tegelikult...”
- **Plaani sisu:** Õpilased täidavad järgmised punktid:
 - Määratlevad **kaks peamist isiklikku emotsiooni**, mis nende ekraanikasutust kõige rohkem mõjutavad.
 - Selgitavad lahti **emotsiooni ja käitumise seose** (miks nad just selle tunde korral ekraanilt lohutust otsivad).
 - Pakuvad välja **kaks realistlikku, tervislikku ja täiesti ekraanivaba alternatiivi** selle emotsiooniga toimetulekuks (nt loovkirjutamine, päeviku pidamine, füüsiline treening, vahetu vestlus sõbraga).
- **Diferentseerimine ja eneseväljendus:** Õpilased võivad oma mõtteid ja plaane väljendada neile sobivaimal viisil - kas kirjaliku analüüsi, loova joonistamise või lugude jutustamise kaudu.

	• Eeskuju ja turvalisus: Õpetaja näitab tegevuse alguses tahvli ühte elulist ja ausat näidet. Õpilasi julgustatakse täielikule aususele iseenda vastu, rõhutades, et hilisem tulemuste jagamine on emotsionaalse turvalisuse tagamiseks täielikult vabatahtlik. Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit) • Vabatahtlikud emotsiooniringid: Õpilased, kes tunnevad end turvaliselt, võivad oma mõtteid jagada väikestes ringides või terve klassi ees. • Empaatiline tagasiside: Kaasõpilased kuulavad ja vastavad, kasutades toetavaid ja empaatilisi lausealguseid: ◦ „Ma mõistan Sind täielikult, sest ma tunnen samamoodi siis, kui...“ ◦ „See on suurepärane mõte! Siin on veel üks sarnane strateegia, mis võiks Sind sel hetkel aidata...“ • Anonüümne jagamine (valikuline): Privaatsuse hoidmiseks võivad õpilased kirjutada oma mõtted või mured paberilehele ilma nimeta. Õpetaja kogub need kokku ja loeb mõned laused klassile ette, näidates eeskuju austavast kuulamisest ja täielikust konfidentsiaalsusest.
Üksikasjalikud juhised	Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit) Õpilased vastavad oma märkmetes kolmele küsimusele: • Millist emotsiooni märkasid täna? • Kuidas ma tavaliselt sellele reageerin? • Mida saan teha selle asemel, et ekraani poole pöörduda? Õpetaja kutsub vabatahtlikke üles jagama oma mõtteid või lubadusi. Jätk: Õpilased saavad nädalase „Emotsioonide ja ekraani päeviku“, et jälgida, kuidas nende tunded mõjutavad digitaalseid harjumusi.
Link DigRighti rakendusele	DigRighti rakendus sisaldab emotsioone esile kutsuvaid stsenaariume, mille abil õpilased saavad võrrelda oma kogemusi ja uurida alternatiivseid käitumisviise. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Mitmekesine eneseväljendus: Õpilastel võimaldatakse oma emotsioone ja plaane väljendada neile sobival viisil, lubades kirjutamise asemel loovat joonistamist, lugude jutustamist või suulist mõtisklemist.

	Turvaline õpikeskkond: Iseseisva töö ajaks tagatakse klassis vaikne privaatne tööaeg ja rahulik taustamuusika, mis toetab emotsionaalset turvalisust ning sügavat keskendumist. Anonüümsuse võimalus: Õpilastele, kellel on ebamugav oma isiklikke emotsioone või kogemusi avalikult teistega jagada, võimaldatakse mõtete ja märkmete esitamist täiesti anonüümselt. Mugavuspõhised rühmad: Meeskonnatöö ja paaride moodustamine peaks põhinema õpilaste endi mugavustasemel ja usaldusel, mitte nende akadeemilistel võimel.					
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine ja analüüs Õpetaja hindab õpilaste edasijõudmist reaalajas järgmiste jaotiste kaudu: • Kirjalik eneseanalüüs: Õpilaste mõtete sügavuse ja emotsionaalsete seoste hindamine täidetud töölehtede ning märkmike põhjal. • Klassis osalemine: Õpilaste kaasatuse ja empaatiavõime jälgimine ühiste arutelude või emotsiooniringide ajal. • Fookus hindamisel: Tähelepanu keskmes on puhtalt õpilase emotsionaalne eneseteadlikkus ning eluliste, realistlike toimetulekustrateegiate väljatöötamine.					
Hindamisvahendid ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine) Klass / Kuupäev: _____ Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte kogu klassi arutelude, paaristöö või emotsiooniringide ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.						
Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Tuvastab oma emotsionaalsed ajendid	Seab realistlikud eesmärgid	Annab kaaslasele konstruktiivset nõu	Analüüsib kriitiliselt oma harjumusi	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)
1.						
2.						
3.						

4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaallajas need õpilased, kes võivad tunda end teemaga seoses ülekoormatuna või vajavad oma emotsionaalsete käivitajate mõistmisel täiendavat individuaalset suunamist ja tuge.

MAATRIKS: EMOTSIOONIDE JA EKRAANI SEOSTAMISE HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Mõistete mõistmine	Selgitab oma sõnadega veatult seoseid emotsioonide (stress, igavus, üksindus) ja ekraanile põgenemise vahel.	Selgitab emotsionaalseid vallandajaid korrektset, kuid selgitustes esineb väikeseid ebatäpsusi.	Näitab üles osalist arusaamist; ajab emotsioonide ja automaatse käitumise seosed kohati segamini.	Näitab üles selget segadust või põhimõistete täielikku mittemõistmist.
Isiklike mõtiskluste asjakohasus	Tuvastab läbimõeldud, ausa ja konkreetse isikliku tagajärje, mis tuleneb tunnete leevendamisest ekraani abil.	Tuvastab oma harjumuste kohta selge ja asjakohase emotsionaalse tagajärje.	Toob välja üldise, ebamäärase või pinnapealse seose oma emotsioonide ja ekraaniaja vahel.	Isiklikud mõtted puuduvad täielikult või on toodud täiesti ebaoluline näide.
Strateegia kvaliteet	Pakub välja vähemalt 3 väga asjakohast, praktilist, isikupärast ja ekraanivaba toimetulekustrateegiat.	Pakub välja 2-3 praktilist ja igapäevaelus toimivat alternatiivset tegevust.	Välja pakutud strateegiad on ebamäärased, ebareaalsed või liiga üldised.	Pakub vaid 1 strateegia või ei too ühtegi ideed, mis aitaks emotsionaalset eneseregulatsiooni toetada.
Strateegiate teostatavus ja mõju	Kõik strateegiad on kergesti teostatavad ja suunatud selgelt emotsionaalse pingele või digitaalse ülekoormuse vähendamisele.	Enamik pakutud alternatiividest on realistlikud ja aitavad emotsioonidega tervislikult toime tulla.	Mõned strateegiad ei ole piisavalt selged, realistlikud või noorele igapäevaselt jõukohased.	Esitatud ideid on praktikas peaaegu võimatu rakendada või need ei kuulu üldse antud teema alla.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **18-20 punkti (suurepärase):** Digitaalse eneseregulatsiooni ja emotsionaalse teadlikkuse eeskujulik mõistmine. Õpilasel on valminud suurepärase isiklik strateegiaplaan.
- **14-17 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam teemast, kuid strateegiates või eneseanalüüsi sügavuses on veel veidi täiustamisruumi.
- **10-13 punkti (arenev):** Osaline arusaam. Strateegiaid tuleb reaalse eluga paremini siduda, muuta need käegakatsutavamaks ja isikupärasemaks.
- **Alla 10 punkti (vajab tuge):** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, delikaatset suunamist või põhimõistete ülekordamist.

Metoodilised soovitused õpetajale

Psühholoogiline ohutus ja haavatavus: Kuna oma varjatud emotsioonidest (nagu üksindus, stress või hirm kõrvalejäämise ees) rääkimine võib tekitada noortes tugevat ebamugavust, on kriitilise tähtsusega luua klassis maksimaalselt toetav, turvaline ja täielikult hinnanguvaba keskkond. Rõhutage, et ekraanile põgenemine on loomulik inimlik reaktsioon, mitte süüteo või häbi põhjus.

Tagasihoidlikumate õpilaste kaasamine: Jälgige tähelepanelikult klassi dünaamikat. Julgustage vaiksemaid või introvertsemaid õpilasi, pakkudes neile suure ringi ees rääkimise asemel võimalust teha turvalist paaristööd usaldusväärse pinginaabriga või pöörates neile iseseisva töö ajal delikaatset individuaalset tähelepanu.



LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

Juhised: Vasta järgmistele küsimustele ausalt ja läbimõeldult. See leht aitab Sul märgata oma emotsionaalseid ekraanivallandajaid ja arendada elutervet digitaalset eneseregulatsiooni.

1. Millised konkreetsed emotsioonid või tundeseisundid (nt stress, igavus, üksindus) panevad Sind igapäevaselt kõige sagedamini nutitelefoni või ekraani poole sirutama?

Kirjuta oma vastus siia:

2. Millist uut, tervislikku ja täiesti ekraanivaba toimetulekumeetodit või asendustegevust soovid Sa sel nädalal ebamugavate tunnete leevendamiseks proovida?

Kirjuta oma vastus siia:

Minu eneseregulatsiooni kontrollnimekiri (enesehindamine)

Märgi palun ausalt ristikesega, kuidas Sa hindad oma tänast panust ja valminud kava:

Väide minu tänase analüüsi kohta	Jah	Ei
Tuvastasin ja sõnastasin selgelt oma isikliku ekraanivallandajast emotsiooni.		
Pakkusin oma tegevuskavas välja täiesti kasulikud ja elulised alternatiivid.		
Õppisin ühise arutelu või ringi käigus midagi kasulikku oma kaasõpilase kogemusest.		

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

Milline on see üks asi, uus alternatiiv või mõte, mille üle Sa oma värskelt valminud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?



Kirjuta oma vastus siia:

Mida Sa võiksid oma plaanis reaalsust ja takistusi arvesse võttes veelgi paremaks muuta, täpsustada või juurde lisada?

Kirjuta oma vastus siia:

Tunnikava 4

Pealkiri	Kuidas algoritmid meid ekraani ees hoiavad: meediapädevus ja digitaalne vabadus
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja mõistavad, kuidas selliste meediaplatvormide nagu YouTube, TikTok ja Netflix soovitusalgoritmid suunavad ning mõjutavad kasutajate igapäevast käitumist, ning arendavad kriitilist teadlikkust ja praktilisi strateegiaid teadlikuks ning iseseisvaks meediatarbimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • selgitab oma sõnadega, mis on meediaplatvormide soovitusalgoritmid ja kuidas need suunavad kasutajale kuvatavat sisu. • analüüsib kriitiliselt oma isiklikku meediakogemust, et tuvastada algoritmide nähtamatut mõju oma ajakasutusele. • mõtestab oma isiklikku vastutust ja võimalusi algoritmilistele meediaahelatele vastuhakkamiseks ning neist väljumiseks. • koostab realistlikke, käegakatsutavaid ja elus rakendatavaid strateegiaid tasakaalustatud meediakasutuse saavutamiseks. • disainib koos rühmaga praktiliste lahendustega „Meediapädevuse ja teadlikkuse seina“.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Lühike õpetlik animatsioonivideo „Kuidas algoritmid töötavad“ • Platvormide disainilõksude stsenaariumikaardid (automaatne taasesitus, „For You / Sinu jaoks“ voog, personaliseeritud soovitused) • Struktureeritud plakatimallid (Probleem → Algoritmi mõju → Minu lahendus) • Värvilised klepsmärkmepaberid (Post-it) kaaslaste toetava tagasiside jaoks • Visuaalsed näited või logod tuntud platvormidest (YouTube, TikTok, Netflix) • Kriitilise mõtlemise töölehed ja enesehindamise kontrollnimekirjad

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)

- **Mõttepaus tahvlil:** Õpetaja alustab tundi tahvlile kirjutatud küsimusega: „Kuidas ja miks me liigume märkamatuult ühelt videolt järgmisele?“
- **Videoklipp:** Klass vaatab lühikest õpetlikku animatsiooni „Kuidas algoritmid töötavad“ (~2 minutit).
- **Suunatud arutelu:** Õpetaja küsib õpilastelt:
 - „Kuidas mõjutab automaatne taasesitus teid ja teie ajatunnetust?“
 - „Miks tunduvad sotsiaalmeedia ja voogedastuse soovitusel teile vahel nii hirmutavalt isikupärastatud?“
- **Tunni eesmärgi sõnastamine:** Õpetaja tutvustab teemat: „Täna uurimegi, kuidas meediaplatformide algoritmid mõjutavad seda, mida me vaatame, ning õpime tegema teadlikumaid ja iseseisvamaid valikuid.“
- **Edu kriteeriumid (valikuline):** Õpilased ja õpetaja defineerivad ühiselt: „Mis teeb ühe meediastrateegia päriselt eluliseks, realistlikuks ja kasulikuks?“

Uurimine ja rühmatöö stsenaariumitega (10 minutit)

- **Rühmitamine ja kaardid:** Õpilased moodustavad väiksemad rühmad ja saavad elulised stsenaariumikaardid, näiteks:
 - „Markus vaatab YouTube’ist ühte arvutimängu videot ja platvorm soovitab talle kohe kõrvale veel 10 sarnast klippi.“
 - „Netflixi automaatne loendur ja järgmise osa eelvaade paneb Kirke vaatama veel ühte episoodi, kuigi kell on juba palju.“
 - „TikToki lõputu „For You / Sinu jaoks“ voog paneb Oliveri ekraani üha edasi kerima, suutmata rakendust sulgeda.“
- **Suunavad küsimused rühmale:**
 - Kuidas see ekraani taha jäämise käitumine tegelikult alguse sai?
 - Kas see oli õpilase täiesti isiklik, vaba valik või oli see süsteemse algoritmi poolt juhitud?
 - Milline algoritmiline funktsioon mängis siin põhirolli (automaatne taasesitus, tagasilugemise taimer, personaliseeritud soovitusel)?
- **Kokkuvõte:** Rühmad võtavad oma järeldused kokku ühe tugeva lausega ja jagavad neid lühidalt klassiga.

Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)

- **Plakati disainimine:** Iga meeskond asub täitma plakati malli, mis põhineb kindlal struktuuril:
 - **Probleem** (konkreetne ülemäärane meediatarbimise olukord elust enesest).
 - **Algoritmiline mõju** (mis tüüpi mehhanism või disainilõks on selle taga).
 - **Isiklik või ühine lahendus** (praktiline ja reaalne strateegia teadlikuks vaatamiseks).

- **Platvormide näited:** Õpilasi julgustatakse tooma täpseid näiteid noorte seas poppidest keskkondadest (YouTube, TikTok, Netflix).
- **Struktureeritud rühmarollid:** Kaasatuse tagamiseks jagatakse rühmasisesed ülesanded:
 - **Selgitaja** (kaardistab ja kirjeldab probleemi olemust).
 - **Ühendaja** (seostab olukorra õige algoritmilise funktsiooniga).
 - **Lahenduse looja** (mõtleb välja praktilised strateegiad ja paneb need paberile kirja).
- **Esitusviis:** Plakatid võivad olla puhtalt tekstipõhised, visuaalsed (koomiks, joonistus, skeem) või muukeelsete õpilaste toetamiseks kakskeelsed.
- **Lihvimisetapp:** Pärast esialgset valmimist teevad rühmad kaaslastelt saadud kiire tagasiside põhjal oma plakatil või strateegias veel ühe vajaliku paranduse.

Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)

- **Galeriiringkäik:** Rühmad panevad oma plakatid laudadele või seintele välja. Klass liigub ruumis vaikselt ringi, mis aitab esitlusaega maksimaalselt säästa.
- **Kaaslaste nõuandering:** Õpilased loevad kaaslaste töid ja lisavad kleepmärkmeid (*Post-it*), lähtudes lausealgustest:
 - „*See strateegia aitaks mind päriselt kodus seepärast, et...*“
 - „*See on super idee! Siin on veel üks mõte, mida võiksite siia juurde lisada...*“
- **Õpetaja suunavad analüüsiküsimused:**
 - „*Millised algoritmide nähtamatud osad ja konksud olid nendes elulistes näidetes kõige selgemalt nähtavad?*“
 - „*Kuidas klassikaaslaste välja pakutud nipid avardavad või muudavad Sinu enda senist mõtlemist meediatarbimisest?*“

Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

- **Mõttepaus märkmikusse:** Õpilased vastavad iseseisvalt ja vaikuses oma vihikusse või refleksioonilehele kolmele lõpuküsimusele:
 1. *Millal ma viimati realselt märkasin, et mõni sotsiaalmeedia või meediaplatvormi algoritm mind ja mu ajakasutust tugevalt mõjutas?*
 2. *Milline on minu isiklik vastutus ja roll nende algoritmiliste tsüklite ja ekraaniahelate teadlikul katkestamisel?*
 3. *Mida ma teen ja muudan oma digiharjumustes pärast tänast tundi täiesti teisiti?*
- **Ühine meediapädevuse sein:** Vabatahtlikud või õpetaja teevad klassi järeldustest kiire kokkuvõtte. Parimad ja toimivamad strateegiad kantakse klassi ühisele „**meediapädevuse seinale**“, mis jääb õpilastele igapäevaseks visuaalseks meeldetuletuseks.

Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Tuttavad rakendused: Algoritmide mõiste lähendamiseks õpilastele kasutatakse elulisi ja konkreetseid näiteid nende igapäevaselt kasutatavatest platvormidest (nt TikTok'i „For You“ voog, YouTube'i soovitude nimekiri või Instagrami sisuvaated). Visuaalsed metafoorid: Abstraktse andmeteaduse lihtsustamiseks tuuakse sisse visuaalsed võrdlused ja metafoorid (nt „<i>algoritm kui magnet, mis tõmbab Su tähelepanu</i>“ või „<i>algoritm kui labürint, kus iga klikk seab ette uue pöörde</i>“). Alternatiivsed väljendusviisid: Kirjutamisraskustega või muukeelsete õpilaste toetamiseks lubatakse plakatite loomisel kasutada loovat joonistamist, lühijutte, koomikseid või kakskeelseid meediatermineid. Suunavad analoogiad: Keeruliste tehnoloogiliste protsesside mõistmist toetatakse klassis lihtsate juhendavate küsimuste ja arusaadavate eluliste analoogiatega (nt algoritmide võrdlemine restoraniga, mis pakub Sul alati ainult Su lemmiktoitu, et Sa sealt kunagi ei lahkuks).
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine ja analüüs Õpetaja hindab õpilaste edasijõudmist ja teadmiste omandamist reaalses järgmiste jaotiste kaudu: • Rühmaesitlused ja plakatid: Meeskondade loovuse, analüüsivõime ning kriitilise mõtlemise mudelite hindamine galeriiringkäigu ajal. • Õpetaja fookus: Tähelepanu keskmes on puhtalt õpilaste sisuline arusaamine algoritmide nähtamatust mõjust nende igapäevasele käitumisele ning nende suutlikkus luua elulisi ja realistlikke toimetulekulahendusi.
Vaatlusvahendid ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine) Klass / Kuupäev: _____ Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte kogu klassi arutelude, rühmatöö plakatite loomise ja galeriiringkäigu ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.	

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt tegevustes	Tuvastab algoritmide mõju	Pakub välja realistlikke strateegiaid	Annab kaaslasel konstruktii- set nõu	Mõtestab oma isiklikku vastutust	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaallajas need õpilased, kes võivad vajada rohkem tuge või täiendavat suunamist algoritmide abstraktsete mõistete sidumisel oma igapäevase meediakäitumisega.

MAATRIKS: ALGORITMIDE MÕJU JA MEEDIAPÄDEVUSE HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Algoritmide mõistmine	Selgitab oma sõnadega veatult algoritmide disainivõtteid (automaatne taasesitus, soovitusel) ja nende otsest mõju.	Selgitab algoritmide põhilist mõju korrektselt, kuid esineb väikeseid ebatäpsusi.	Arusaam algoritmide toimimisest on osaline ja pealiskaudne.	Esituses ilmneb selget segadust, väärarusaamu või teemast möödarääkimist.
Kriitiline teadlikkus	Analüüsib oma isiklikku meediakasutust süvitsi ja kriitiliselt; toob elulisi näiteid.	Tunnistab oma digiharjumustes mõningaid algoritmide mustreid, kuid analüüs jääb pinnapealseks.	On teadlik algoritmide olemasolust, kuid ei suuda luua seost isikliku käitumisega.	Digitaalne eneseteadvus, kriitiline analüüs või refleksioon puudub täielikult.

Lahenduse kvaliteet	Loob vähemalt 2 äärmiselt realistlikku, loovat, põhjendatud ja konkreetset meediastrateegiat.	Pakub välja asjakohaseid, toimivaid, kuid üsna lihtsaid ja standardseid lahendusi.	Välja pakutud strateegiad on ebamäärased, ebareaalsed või liiga üldised.	Puuduvad selged, rakendatavad või teemakohased strateegiad.
Koostöö kaasõpilastega	Osaleb meeskonnatöös aktiivselt ja toetavalt; annab kaaslastele väärtuslikku konstruktiivset tagasisidet.	Osaleb rühmatöös ja panustab ühise plakati loomisesse, kui teda selleks suunatakse.	Panus rühmatöösse ja kaaslaste toetamisse galeriiringkäigul on pigem piiratud.	Suhtub koostöösse passiivselt, tõrjuvalt või kaldub tegevuse ajal teemast kõrvale.
Refleksiooni sügavus	Seostab tunnis õpitu loogiliselt ja tulemuslikult oma isikliku vastutuse ning tulevaste digivalikutega.	Mõtleb oma harjumuste üle küll järele, kuid analüüsist puudub sügavam isiklik seos.	Eneserefleksioon on minimaalne ja piirdub väga ühesõnaliste vastustega.	Mõtestatud eneseanalüüs ja tulevikuvaade puuduvad tööst täielikult.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **18-20 punkti (suurepärase):** Digitasakaalu, meediadisaini ja algoritmide mõistmine on eeskujulik. Õpilasel on valminud suurepärase isiklik strateegiaplaan.
- **14-17 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam teemast, kuid strateegiates või refleksiooni sügavuses on veel veidi arenguruumi.
- **10-13 punkti (arenev):** Osaline arusaam. Strateegiaid ja lubadusi tuleb eluga paremini siduda, muuta need käegakatsutavamaks ja isikupärasemaks.
- **Alla 10 punkti (vajab tuge):** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, suunamist või algoritmide põhimõistete ülekordamist.

Metoodilised soovitused õpetajale

Kaitsereaktsioonide ennetamine ja maandamine: Kuna sotsiaalmeedia ja voogedastus on noorte elu lahutamatu osa, võivad mõned õpilased arutelu käigus võtta kaitsva või ükskõikse hoiatu (nt „*Aga nii need rakendused lihtsalt töötavadki ja selles pole midagi halba*“). Muutke arutelu klassis võimalikult loomulikuks ja voolavaks. Rõhutage järjepidevalt, et tunni eesmärk on puhtalt meediakriitilise teadlikkuse suurendamine ja nähtamatute mõjude märkamisvõime arendamine, mitte noorte valikute hukkamõistmine või süüdistamine.

Kaasaegsed ja elulised näited: Kasutage teema selgitamisel alati ajakohaseid, värskeid ja õpilastele igapäevaselt tuttavaid platvorme ning funktsioone (nt TikTok *For You* lehekülg, YouTube Shorts, Instagram Reels või Netflix'i automaatne tagasilugemisega taasesitus). See aitab abstraktset

andmeteadust muuta käegakatsutavaks ja suurendab õpilaste samastumisvõimet.

Noortepärane ühislooming: Julgustage rühmatöodes täielikku ühist loovat mõtlemist. Laske õpilastel endil töötada välja just sellised praktilised, nutikad ja nende vanusegrupile sobivad strateegiad ning nipid, mis nende meelest päriselus kõige paremini toimivad. Õpetaja ülesanne on protsessi suunata, mitte valmis reegleid ette dikteerida.

Pikaajaline kinnistamine: Ärge jätke tunni lõpus valminud ühist „meediapädevuse seina“ lihtsalt niisama klassiruumi kaunistuseks. Kasutage seda visuaalset materjali julgelt ka tulevastes ainetundides või klassijuhataja vestlustes, et võetud digieesmärgid ja harjumused koos õpilastega perioodiliselt uuesti läbi vaadata ning analüüsida, mis on praktikas muutunud.

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

Juhised: Vasta järgmistele küsimustele ausalt ja läbimõeldult. See leht aitab Sul analüüsida oma meediakogemust ning märgata algoritmide nähtamatut suunamist.

1. Kui suur osa minu igapäevasest ekraaniajast põhineb tegelikult minu enda teadlikul ja vabal valikul ning kui palju on algoritmide suunatud?

Kirjuta oma vastus siia:

2. Kas ja millal ma märkasin täna (või viimase nädala jooksul) meediaplatvorme kasutades konkreetset algoritmide mõju oma käitumisele?

Kirjuta oma vastus siia:

Minu meediapädevuse kontrollnimekiri (enesehindamine)

Märgi palun ausalt ristikesega, kuidas Sa hindad oma tänast panust ja valminud kava:

Väide minu tänase analüüsi kohta	Jah	Ei
Sain täna algoritme uurides täiesti uue vaatenurga või mõtte.		
Seostas tunni teema ja stsenaariumid väga selgelt oma isikliku kogemusega.		
Pakkusin rühmatöös või plakatil välja elulise ja praktiliselt rakendatava lahenduse.		

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

Milline on see üks asi, uus strateegia või samm, mille üle Sa oma värskest valminud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?

Kirjuta oma vastus siia:

Mida Sa võiksid oma plaanis reaalsust arvesse võttes veelgi paremaks muuta, täpsustada või juurde lisada?

Kirjuta oma vastus siia:

Tunnikava 5

Pealkiri	Oma tervislike meediareeglite loomine: digitaalne tasakaal ja enesejuhtimine
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõtestavad kriitiliselt oma sarjavaatamise ja üldiseid meediaharjumusi, tuvastavad isiklikud emotsionaalsed vallandajad ning koostavad endale realistliku ja jätkusuutliku digitaalmeedia reeglistiku, mis toetab elutervet ekraanikasutust ning vaimset heaolu.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja kaardistab oma sarjavaatamise ja meediatarbimise taga peituvad peamised emotsionaalsed ning käitumuslikud vallandajad. • koostab 4-5 realistlikku ja isikupärastatud meediareeglit, mis toetavad igapäevaelus tasakaalu ning emotsionaalset heaolu. • hindab kriitiliselt nii enda kui ka kaasõpilaste välja pakutud strateegiate teostatavust, elulisust ja pikaajalist jätkusuutlikkust. • analüüsib süvitsi seoseid oma isiklike emotsionaalsete vajaduste ja digitaalsete harjumuste vahel.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud eneseanalüüsi töölehed „Minu isiklikud meediareeglid“ • Värvilised kleepsud või kleepmärkmepaberid (Post-it) kaaslaste toetavaks tagasisideks • Valmis spikker ehk inspiratsiooninäidis „Tervislikud reeglid digielus“ (paberil või ekraanil kuvatuna) • Kirjutusvahendid (pastakad, värvilised markerid, viltpliiatsid, loovaks vormistamiseks värviline paber) • Vabatahtlik: digitaalsed ühistööriistad (nt Padlet või sarnane interaktiivne esitlussein) kaasatuse suurendamiseks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit) • Mõttetera tahvil: Õpetaja näitab klassile tuntud tsitaati: „Tehnoloogia on suurepärane teenija, kuid kohutav isand.“

- **Suunatud arutelu:** Õpetaja püstib klassile küsimuse: „Kas te olete kunagi tundnud, et ekraan ja seal jooksev sisu kontrollivad teid, mitte teie neid?“
- **Kiirküsitlus:** „Kes teist on varem proovinud endale mingeid ekraanireegleid kehtestada? Kas see toimis ja pidas reaalses elus vastu? Miks või miks mitte?“
- **Õpetaja eesmärgiseadistus:** Õpetaja tutvustab teemat: „Täna koostamegi igaüks endale täiesti isiklikud ekraanireeglid, mis aitavad meil reaalselt hallata oma aega, märgata emotsioone ja hoida elutervet tasakaalu.“

Uurimine ja edu kriteeriumite seadmine (10 minutit)

- **Arutelu paarides:** Õpilased analüüsivad paarilisega kolme elulist küsimust:
 1. Mis hetkel päeva jooksul kaotad Sa videoid või sarju vaadates kõige kergemini ajataju?
 2. Millised emotsioonid või tunded (nt väsimus, stress) teevad Sinu jaoks ekraani sulgemise ja vaatamise lõpetamise kõige raskemaks?
 3. Mis on see üks asi või nipp, mis aitab Sul reaalselt kontrolli oma aja üle tagasi saada?
- **Mõtete koondamine:** Paarid jagavad oma parimaid järeldusi klassiga.
- **Edu kriteeriumite sõnastamine:** Klass paneb ühiselt paika reeglid reeglitele: „Mis teeb ühest ekraanireeglist hea ja toimiva reegli?“ (See peab olema konkreetne, realistlik, toetav ja emotsioone arvestav). Õpetaja kirjutab need kriteeriumid tahvlile, et suunata järgmist loovülesannet.

Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)

- **Töölehe jagamine:** Iga õpilane saab eneseanalüüsi lehe „Minu meediareeglid“.
- **Plaani struktuur ja sisu:** Õpilased täidavad individuaalselt järgmised jaotised:
 - **Minu suurimad digiharjumused või komistuskivid** (kus kontroll kaob).
 - **Minu emotsionaalsed ja käitumuslikud vallandajad** (nt igavus, üksindus, koolistress).
 - **Minu 5 isiklikku reeglit**, mis arvestavad ka emotsioone (nt „Kui tunnen end üksildasena, siis helistan või lähen külla sõbrale, selle asemel et tundideks telerit vaatama jääda.“).
 - **Minu toetusplaan eesmärkide hoidmiseks** (rakenduste taimerid, teavituste piirangud, sõbra/kaaslase tugi, positiivsed visuaalsed meeldetuletused).
- **Diferentseerimine ja eneseväljendus:** Õpilased võivad oma reegleid kirjutada, joonistada, kasutada helisalvestisi või ikoone/sümboleid.
- **Ühine panus:** Soovijad lisavad oma parimad ideed ühisele plakatile või klassi „digitasakaalu seinale“.

	Jagamine ja kaaslaste tagasiside (8 minutit) • Galeriiringkäik: Õpilased liiguvad klassis ringi, loevad üksteise meediareegleid ja lisavad kaaslaste lehtedele kleepmärkmeid, lähtudes lausealgustest: ○ „See on super reegel! Ma tahaksin seda sel nädalal ka ise kindlasti proovida...” ○ „See plaan on väga hea. See võiks olla praktikas veelgi tugevam, kui Sa lisaksid siia...” • Toetav foon: Arutelu ja tagasisides julgustatakse siirast empaatiat, delikaatsust ja konstruktiivset tooni. • Lihvimisetapp: Õpilased naasevad oma kohtadele, loevad kaaslaste märkmeid ja uuendavad või täpsustavad tagasiside põhjal ühte oma reeglit. Järelemõtlemine ja refleksioon (5-10 minutit) • Iseseisev kirjalik refleksioon: Õpilased vastavad vaikuses oma märkmikusse või vihikusse kolmele lõpuküsimusele: 1. Millist minu koostatud viiest reeglist saab olema minu jaoks praktikas kõige raskem järgida ja miks? 2. Kuidas ja milliste märkide järgi ma saan aru, et see reegel päriselt minu elus toimib? 3. Milline klassikaaslase põnev idee või meediareegel mind täna kõige enam inspireeris? • Õpetaja kokkuvõte: Õpetaja sulgeb tunni mõttega: „Eluterve ja tervislik meediakasutus ei tähenda radikaalset keelamist või enesepiitsutamist - see tähenda teadlikkust, enesejuhtimist ja vaba, tarka valikuvõimalust oma aja üle.“
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Visuaalne ja keeleline tugi: Muukeelsete või õpiraskustega õpilaste toetamiseks kasutatakse võtmesõnade (nt <i>vallandajad</i>, <i>jätkusuutlikkus</i>, <i>SMART-eesmärk</i>) selgitamiseks visuaalseid abimaterjale, ikoone või kakskeelseid spikreid. Abistavad lausealgused: Reeglite sõnastamise lihtsustamiseks pakutakse õpilastele kindlaid tekstilisi raamistikke, näiteks: • „Kui ma tunnen end _____, siis ma tegelikult _____, selle asemel et tundideks ekraani taha jääda.“ • „Mina piiran ja kontrollin oma igapäevast ekraaniaega _____ abil.“ Toetav paaristöö: Suuremat tuge vajavad või tagasihoidlikumad õpilased pannakse paaritöös kokku toetavate ja julgustavate eakaaslastega, kes aitavad neil mõtteid koondada.

	Alternatiivsed loovvormid: Kirjutamisraskustega õpilastel võimaldatakse oma 5 meediareeglit vormistada loova joonistamise, sümbolite kasutamise või suulise helisalvestise kaudu.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine ja analüüs Õpetaja hindab õpilaste õppeedukust ja teadmiste omandamist reaajas järgmiste jaotiste kaudu: • Reeglite läbimõeldus: Õpilaste valminud meediareeglite kvaliteedi, realistlikkuse ja emotsionaalse teadlikkuse hindamine töölehtede põhjal. • Kaaslaste panus: Õpilaste aktiivsuse ja delikaatsuse jälgimine galeriiringkäigul, kus analüüsitakse teiste strateegiate teostatavust. • Refleksiooni sügavus: Kirjalike lõpuküsimuste vastuste analüüsimine, mis näitab õpilase isiklikku kaasatust, tekstist arusaamise sügavust ja valmisolekut reegleid päriselus järgida.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte paaristöö, reeglite disainimise ja galeriiringkäigu ajal. Märkige õpilase panus ja edasijõudmine ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt tegevustes	Tuvastab emotsionaalsed vallandajad	Pakub välja realistlikke reegleid	Annab kaaslastele konstruktiivset nõu	Mõtestab oma isiklikku vastutust	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaallajas õpilased, kes tunnevad end reeglite seadmisel ülekoormatuna või seavad endale liiga rangeid/ebareaalseid piiranguid, et pakkuda neile kohest individuaalset tuge.

MAATRIKS: MEEDIAREEGLITE LOOMISE JA DIGITASAKAALU HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Eneseteadvus ja analüüs	Tuvastab ja sõnastab eksimatult mitmed oma digiharjumuste taga peituvad emotsioonid ja vallandajad.	Tuvastab ja nimetab oma peamised emotsionaalsed vallandajad.	Mainib ekraanile mineku põhjuseid ebamääraselt või pinnapealselt.	Isiklik eneseteadvus puudub; emotsioonide ja digiharjumuste vahel ei looda seost.
Reeglite selgus ja teostatavus	Loob 4–5 väga konkreetset, realistlikku, elulist ja tasakaalustatud meediareeglit.	Loob 3–4 meediareeglit, mis on igapäevaelus enamasti realistlikud ja täidetavad.	Välja pakutud reeglid on liiga üldised, laialivalguvad või praktikas ebareaalsed.	Reeglid puuduvad täielikult või ei ole antud teemaga üldse seotud.
Loovus ja isikupära	Ilmutab reeglite sõnastamisel ja vormistamisel tugevat isikupära, loovust ning originaalsust.	Sisaldab kavas mõningaid isikupäraseid elemente, sümboleid või loovaid asendustegevusi.	Esitab pigem lihtsaid, standardseid või kaaslastelt kopeeritud ideid.	Töö on vormistatud lohakalt; isikupära, loovus ja oma algatus puuduvad täielikult.
Refleksiooni sügavus	Pakub kirjalikes lõpuküsimustes sügavat, sisukat, ausat ja praktikas rakendatavat eneseanalüüsi.	Mõtleb oma harjumuste üle järele; reflektiivsed mõtted on töös selgelt näha.	Eneserefleksioon on minimaalne ja piirdub väga nappide, ühesõnaliste vastustega.	Mõtestatud eneseanalüüs ja kriitiline tagasisivaade puuduvad tööst täielikult.
Vastastikune õppimine	Annab galeriiringkäigul kaaslastele äärmiselt lähimõeldud tagasisidet ja lihvib oma reegleid saadud info põhjal.	Osaleb aktiivselt tagasiside andmises ja on avatud kaasõpilaste toetavatele nõuannetele.	Suhtlus kaasõpilastega on piiratud; tagasiside on pealiskaudne või kopeeritud.	Ei osale kaaslaste toetamises, suhtub meeskonnatöösse passiivselt või tõrjuvalt.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **18-20 punkti (suurepärase):** Digitaalse heaolu kontseptsioonide eeskujulik mõistmine. Õpilasel on valminud suurepäraselt läbi mõeldud ja jätkusuutlik isiklik strateegiaplaan.
- **14-17 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam digitasakaalust, kuid isiklikes reeglites või refleksiooni sügavuses on veel veidi täiustamisruumi.
- **10-13 punkti (arenev):** Osaline arusaam. Meediareegleid tuleb reaalse eluga paremini siduda, muuta need käegakatsutavamaks ja isikupärasemaks.
- **Alla 10 punkti (vajab tuge):** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, suunamist või digihügieeni põhimõistete uuesti ülekordamist.

Metoodilised soovitused õpetajale

Turvaline õhkkond ja aususe väärtustamine: Kuna uute piirangute seadmine võib noortes tekitada ebakindlust, looge klassis maksimaalselt toetav ja soe atmosfäär. Rõhutage õpilastele järjepidevalt, et teekonnal tervislikuma digielu poole on kõige olulisem täielik ausus iseenda vastu, mitte minutipealt täiuslike reeglite täitmine. Eksimused on normaalsed ja õppeprotsessi osa.

Jätkusuutlikkus vs. äärmuslikud piirangud: Suunake ja nõustage õpilasi tegevuskava koostamisel. Soodustage pikaajaliselt jätkusuutlike, mitte liiga karmide või radikaalsete reeglite loomist (nt reegel „*ma ei kasuta üldse sotsiaalmeediat*“ on ebareaalne, samas kui „*ma ei võta telefoni voodisse*“ on täiesti teostatav). Mida elulisem on reegel, seda suurem on tõenäosus, et noor suudab sellest ka päriselt kinni pidada.

Häbelike õpilaste kaasamine: Kasutage arutelude suunamisel ja rühmade vahel liikudes spetsiaalseid lihtsaid näidisküsimusi ja suuniseid, et aidata ka tagasihoidlikumatel või ebakindlatel õpilastel turvaliselt mõttevahetuses osaleda. Pakkuge neile võimalust esmalt oma ideid jagada vaid oma vahetu pinginaabriga, enne kui asutakse suurema klassiringi juurde.



LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

Juhised: Vasta järgmistele küsimustele ausalt ja läbimõeldult. See leht aitab Sul oma värskaid meediareegleid mõtestada ja uusi tervislikke digiharjumusi hoida.

1. Millist täiesti uut, tervislikku ja ekraanivaba harjumust või asendustegevust soovin ma sellest nädalast alates oma elus proovida?

Kirjuta oma vastus siia:

2. Kuidas ja milliste konkreetsete sammude abil saaksin ma muuta oma igapäevast meedia- ja ekraanikasutust emotsionaalselt tervislikumaks?

Kirjuta oma vastus siia:

Minu meediareeglite kontrollnimekiri (enesehindamine)

Märgi palun ausalt ristikesega, kuidas Sa hindad oma tänast panust ja valminud kava:

Väide minu tänase analüüsi ja reeglite kohta	Jah	Ei
Kehtestasin endale 4–5 realistlikku, jõukohast ja elulist reeglit.		
Aitasin galeriiringkäigul või paaristöös kellelgi teisel tema plaani täiustada.		
Tunnen , et tänu sellele kavale suudan oma ekraanikasutust edaspidi paremini kontrollida.		

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)



Milline on see üks asi, konkreetne lubadus või loov reegel, mille üle Sa oma värskelt valminud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?

Kirjuta oma vastus siia:

Mida Sa võiksid oma reeglites reaalsust ja igapäevaseid kiusatusi arvesse võttes veelgi paremaks muuta, täpsustada või juurde lisada?

Kirjuta oma vastus siia:

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.