

3.6 Infoküllastus ja doomscrolling

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	Liiga palju kerimist? Räägime sellest! Infoküllastus ja doomscrolling
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad ja mõtestavad mõisteid „infoküllastus“ ja „doomscrolling“ (pidev negatiivse sisu kerimine), õpivad ära tundma, kuidas liigne ja kurnav veebisisu mõjutab nende igapäevast meeleolu, keskendumisvõimet ning vaimset heaolu ning töötavad välja praktilised eneseregulatsiooni strateegiad oma digitaalse infotarbimise teadlikuks juhtimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • määratleb ja selgitab oma sõnadega infoküllastuse ja <i>doomscrolling</i>'u olemust ning nende otsest mõju stressitasemele, ärevusele ja süvenemisvõimele. • tuvastab vähemalt kaks isiklikku päästikut või tegurit, mis põhjustavad tal liigset ja sihitut ekraani kerimist. • mõistab, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid ja inimaju loomulik negatiivsusele kalduvus (<i>negativity bias</i>) sellist sundkäitumist soodustavad. • koostab ja rakendab vähemalt kaks konkreetset strateegiat oma igapäevase digitarbimise juhtimiseks ning elutervete veebiharjumuste hoidmiseks.

Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne nutitahvel koos kõlaritega • Lühivideo (2-3 minutit) <i>doomscrolling</i>'u, infoküllastuse või lõputu kerimise kohta, mis selgitab visuaalselt selle olemust ja tagamaid (nt YouTube'ist Loot box'id ja mängudisain). • Väljatrükitud eneseanalüüsi töölehed „Minu digitaalse heaolu strateegiaplaan“ • Väljatrükitud „3-2-1“ refleksiooni- ja väljumiskaardid • Väljatrükitud jätkutegevuse voldik „Mikroeksperimendi päevik: Testi oma strateegiat!“ • Markerid, värvilised viltpliiatsid ja pliiatsid • Värvilised kleepsud või kleepmärkmepaberid (Post-it) • Vabatahtlik: suur joonistuspaper ja teemakohane lihtne plakat klassiruumi seinale
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (8 minutit) • Teema sissejuhatus: Õpetaja avab tunni üldise teema tutvustamisega: „<i>Täna uurime, kui palju teavet me igapäevaselt internetist saame ja kuidas see hiiglaslik maht meid tegelikult mõjutab. Keskendume kahele olulisele nähtusele: infoküllastusele ja doomscrollingule.</i>“ • Häälestav küsimus: Esitatakse soojendusküsimus klassile: „<i>Kas te olete kunagi tabanud end internetis või sotsiaalmeedias veetmas palju rohkem aega, kui teil algselt plaanis oli?</i>“ • Videoklipp: Eelteadmiste aktiveerimiseks näidatakse klassile lühikest videot, nt Loot box'id ja mängudisain, mis juhatab sisse ekraaniahela ja fookuse kadumise teema. Õpetaja küsib suunavalt: ◦ „<i>Kui paljud teist tunnevad igapäevaselt, et veedate oma nutitelefoniga rohkem aega, kui te tegelikult kavatsesite?</i>“ ◦ „<i>Kas sotsiaalmeedias sirvimine või uudiste lugemine tekitab teile mõnikord hinges rohkem stressi ja pinget, kui rahu?</i>“ ^[1] • Mõistete defineerimine: Õpetaja sõnastab lühikesed ja selged määratlused: ◦ Infoküllastus on olukord, kus inimesel on korraga rohkem teavet, kui inimene suudab korraga töödelda, mis põhjustab stressi, väsimust või raskusi igapäevaste otsuste tegemisel. ◦ Doomscrolling on murettekitava sisu, negatiivsete uudiste või postituste pidev ja sihitu edasikerimine internetis, isegi kui see tekitab kasutajale selgelt halba enesetunnet ning ärevust. • Õpilaste kaasamine eesmärkide seadmisel: Konstruktivistliku õpikeskkonna toetamiseks suunab õpetaja klassi ühisele loomele: „<i>Et see tund oleks teile võimalikult kasulik, otsustame koos, mida me täna õppida tahame. Mõelge oma digitaalsele elule. Millised küsimused teil tekivad seoses info ülekoormatuse tundega või pideva halbade uudiste jälgimisega? Mida te tahate selle tunni lõpuks teada või oskada seoses oma digitaalse maailma haldamisega?</i>“ • Ideekorje tahvil: Õpilased saavad värvilised kleepmärkmepaberid (Post-it), kuhu nad kirjutavad oma ootused või küsimused (nt „<i>Ma tahan teada, millal ma doomscrollin</i>“, „<i>Ma tahan teada, kas ma</i>

tarbin veebis liiga palju infot“). Õpetaja rühmitab sarnased ideed tahvlil 2-3 põhiliseks teemaks (nt „ilmajäämishirmu ehk FOMO vähendamine“, „negatiivsete uudiste vältimine voodis“, „infotasakaalu leidmine“).

- **Vastutuse jagamine rühmadele:** Õpilased jagunevad väikestesse rühmadesse. Iga meeskond valib tahvilt ühe klassi püstitatud eesmärgi, mille eest nad võtavad tunnis sümboolse vastutuse. Õpetaja suunab: „Teie rühm vastutab just selle eesmärgi eest. Mõelge koos välja üks lihtne ja käegakatsutav edu näitaja - kuidas me teame, kas me teeme sel nädalal selle eesmärgi suunas reaalseid edusamme?“
 - *Näited noortele:* „Vaatan enne uinumist telefonist vähem teavitusi.“; „Katsetan igapäevaselt ühte täiesti uut ekraanivaba offline-tegevust.“; „Räägin kodus sõbraga vahetult juttu, selle asemel et sihitult ekraani kerida.“
- **Esitus:** Rühmad jagavad oma valitud edu näitajat klassiga ühe lühikese ja konkreetse lausega.

Uurimine ja põhjus-tagajärg seoste kaardistamine (5 minutit)

- **Tabeli loomine:** Õpetaja joonistab tahvlile kahe veeruga tabeli: **PÕHJUSED** ja **TAGAJÄRJED**.
- **Rühmatöö:** Õpilased arutlevad oma 3-4-liikmelistes meeskondades ning analüüsivad, miks inimesed kalduvad pidevalt negatiivseid uudiseid sirvima ning kuidas mõjub liiga suur infomaht vaimsele tervisele. Õpetaja suunab neid märkama selliseid tegureid nagu pidevad nutiteavitused, sotsiaalne pinge, hirm millestki ilma jääda (FOMO), inimese bioloogiline negatiivsusele kalduvus ning meediaplatvormide sisu hoidvad algoritmid.
- **Kaardistamine kleepsudega:** Iga rühm kirjutab kleepmärkmetele vähemalt 2 põhjust (nt *FOMO, algoritmid, teavitused,aju uudishimu*) ja 2 tagajärge (nt *stress, halb uni, ärevus, keskendumisraskused*) ning kleebib need tahvlile õigesse veergu. Toimub kiire ühine arutelu tulemuste koondamiseks.

Põhitegevus - Digitaalse heaolu strateegiaplaan (20 minutit)

- **Edukriteeriumite seadmine:** Enne isikliku plaani koostamist küsib õpetaja klassilt: „Mis teeb ühe meediastrateegia teie arvates *praktikas hea, eluliseks ja toimivaks?*“ Õpilaste ideed koondatakse tahvlile 3-4 punktiks (nt *konkreetne, realistlik, minu isiklikele vallandajatele kohandatud, sel nädalal lihtne katsetada*). Õpetaja kinnitab: „Need on kriteeriumid, mille alusel me hiljem kaasõpilaste tagasiside raames oma strateegiaid ja plaane hindame.“
- **Valikutabeli tutvustamine:** Õpetaja tutvustab õpilastele valikutabelit, kus on neli võimalikku meediastrateegia tüüpi. Iga õpilane valib neist iseseisvalt välja kaks suunda, mida ta soovib oma plaanis süvitsi arendada:
 1. **Teavituste kontroll** (teavituste täielik väljalülitamine või teatud äppide vaigistamine).
 2. **Uudisvoo puhastamine** (kurnavate kontode jälgimise lõpetamine või sisutute uudiskirjade tühistamine).

3. **Planeeritud „uudisteaken“** (päevakavas kindla ja piiratud aja määramine uudiste vaatamiseks).
 4. **Ekraanivabade mikropauside menüü** (kiired, käegakatsutavad tegevused, mis ei ole seotud ekraaniga).
- **Plaani täitmine:** Õpetaja jagab välja töölehe „Minu digitaalse heaolu strateegiaplaan“ ning sõnastab eesmärgi: *„Te loote isikliku strateegia oma digitaalse heaolu parandamiseks, et vähendada infokoormust ning vältida doomscrollingut.“*
 - **Iseseisev töö:** Õpilased arutlevad rühmas ideede üle, kuid täidavad oma isikliku plaani täiesti iseseisvalt, kirjutades üles vähemalt kolm teostatavat sammu. Neid julgustatakse mõtlema lühikestele ekraanivabadele pausidele (*digitaalne detox*) ja pideva telefoni kontrollimise asendamisele kindlate ajaplokkidega. Õpetaja liigub klassis ringi, juhendades ja innustades õpilasi sügavamale eneseanalüüsile.

Jagamine ja toetav kaaslaste tagasiside (8 minutit)

- **Paarijagamine:** Õpilane pöördub oma pinginaabri või partneri poole, tutvustab talle ühte oma valitud digitaalse heaolu strateegiat ning selgitab, miks see plaan teda kodus kõige paremini aitab.
- **Struktureeritud tagasiside:** Partnerid kuulavad ja analüüsivad tegevuskava, kasutades tahvlile seatud edukriteeriume:
 - *Kas see samm on piisavalt konkreetne?*
 - *Kas seda on sel nädalal realselt teostatav ja realistlik järgida?*
 - *Kas see lahendus sobib õpilase isikliku ekraanivallandajaga?*
- **Mõtete jagamine suure ringiga:** Õpetaja palub 3-4 vabatahtlikul jagada olulisemaid punkte kogu klassiga: *„Nüüd, kui olete oma plaanid välja töötanud ja paarides läbi arutanud, kuulame mõningaid näiteid. Kes soovib jagada ühte strateegiat, mida peate oma elus eriti kasulikuks või tähendusrikkaks?“*
- **Suunavad küsimused analüüsiks:** Õpetaja juhhib arutelu küsimustega:
 - *„Miks ja kuidas just see strateegia aitab infoküllastust vähendada?“*
 - *„Milliste reaalsete väljakutsetega või kiusatustega võiks keegi selle täitmisel silmitsi seista ja kuidas neist üle saada?“*
- **Kiire galeriiringkäik:** Õpilased kirjutavad oma parima strateegia kleepmärkmele või seinakaardile. Klass liigub ruumis korraks ringi, loeb kaaslaste lubadusi ja lisab ühe toetava lühikommentaari või märgi (nt tähekesed) neile strateegiatele, mis tunduvad kõige nutikamad.

Refleksioon, kokkuvõte ja mikroeksperiment (5-10 minutit)

- **Väljumiskaardi täitmine:** Iga õpilane saab 3-2-1-vormingus refleksioonilehe, mille ta täidab vaikuses ja iseseisvalt, vastates kolmele tasandile:
 - **3** olulist asja, mida ma täna infokülluse ja *doomscrolling*'u mõjude kohta teada sain.
 - **2** praktilist strateegiat, mida ma luban sel nädalal proovida, et oma digiharjumusi teadlikult juhtida.

	○ 1 kriitiline küsimus, mis mul digitaalse heaolu või algoritmide kohta veel hinges kripeldama jäi. ● Õpetaja kogub väljumiskaardid nimeta kokku, et kasutada andmeid kujundavaks hindamiseks ja tulevaste teemade planeerimiseks. ● Kodune missioon - Mikroeksperimenti päevik: Õpetaja jagab välja jätkuvoldiku „Mikroeksperimenti päevik: Testi oma strateegiat!“. Juhis õpilastele: „Järgmise 48 tunni jooksul, kui märkate kodus või koolis, et olete jäänud ekraani liiga pikalt ja sihitult kerima, märkige siia päevikusse üles: mis seda põhjustas, kuidas te end sel hetkel tundsite, kas te tuletasite meelde oma uut strateegiat ja mis juhtus teie enesetundega 5 minutit pärast ekraani sulgemist. Tooge see väike päevik järgmise tundi kaasa ning arutame paarides, mis praktikas töötas ja mis mitte.“ ● Fookuse lukustamine: Õpilastele antakse 1 minut, et valida oma tänasest plaanist välja üks kõige olulisem strateegia ning kirjutada see kohe oma mikroeksperimenti päeviku päisesse. ● Tunni lõpusõnum: Õpetaja lõpetab tunni toetava ja eluterve kinnitusega: „Mäletage, et meie eesmärk ei ole tehnoloogia või sotsiaalmeedia kasutamise täielik lõpetamine. Eesmärk on säilitada oma aja ja mõtete üle täielik kontroll, mitte lasta nutikal lõputul kerimisel ennast kontrollida. Katsetage oma strateegiat julgelt sel nädalal ja järgmise tunni alguses vaatame koos, kuidas meil läks!“
Viide DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Kasutage seda pärast peamist strateegiaülesannet. Andke õpilastele 5 minutit, et nad saaksid tutvuda rakenduse „Sotsiaalmeedia“ osaga, kus on koomiks ja stsenaarium. Õpilased teevad otsuseid, seavad digitaalseid piire ja mõtlevad järele. Arutlege tulemusi (klassis või paarides): ○ Milliseid valikuid tegite mängus? ○ Kuidas need seonduvad varem välja töötatud strateegiatega? ○ Kas tulemus pakkus teile mingeid üllatusi?
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	● Visuaalne tugi: Kõikide tunni etapipõhiste tegevuste, põhjus-tagajärg tabelite ja meediastrateegiatega jaoks tagatakse selged visuaalsed abivahendid ning detailsed kirjalikud juhised tahvlil või slaididel. ● Toetav paaristöö: Õpilased, kes vajavad abstraktsete mõistetega toimetulekul või eneseväljenduses lisatuge, paigutatakse paaristöös kokku toetavate kaasõpilastega, kes saavad aidata põhiülesande ajal termineid eluliste näidetega selgitada. ● Psühholoogiline ohutus: Õpilastele, keda <i>doomscrolling</i>’u või kriisiuudiste teema võib emotsionaalselt traumeerida või ärritada, võimaldatakse täielik vabadus fookuse muutmiseks, lubades neil keskenduda puhtalt infoküllastuse ja nutiteavituste haldamisele. ● Mitmekesised loovvormid: Digitaalse heaolu strateegiaplaani täitmisel ja „menüü“ koostamisel võimaldatakse õpilastele vaba valik

	eneseväljenduses - nad võivad oma samme kirjutada, visuaalselt joonistada, kasutada ikoone või esitada plaani õpetajale suuliselt.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Õpetaja roll: Viiakse süsteemselt läbi kogu õppetunni vältel. Õpetaja jälgib ja kaardistab õpilaste aktiivsust rühmaaruteludes, põhjuste-tagajärgede kleepmärkmete seostamisel ning nende individuaalsete strateegiaplaanide läbimõeldust. Kaasõpilaste hindamine • Koostööformaadid: Toimub vahetult paarijagamise etapis ja kiirel galeriiringkäigul seina juures. • Fookus tagasisidel: Õpilased kasutavad üksteise plaanide analüüsimiseks klassi ühiselt loodud edukriteeriume (<i>konkreetne, realistlik, vallandajale vastav</i>), andes kaaslastele kiiret suulist tagasisidet või jättes lehtedele lühikesi kirjalikke märkmeid. Enesehindamine •  Eneseregulatsiooni arendamine: „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart ja kodune mikroeksperimenti päevik võimaldavad sügavat individuaalset eneseanalüüsi ning pakuvad õpetajale tõendeid selle kohta, kuidas õpilased põhimõisteid mõistavad ja reaalses elus rakendavad. Järeltegevus (õpiringi lõpetamine) • Järgmise tunni algus: Järgmine aine- või klassijuhatajatund algab fookuseeritud 5-minutilise paaridevahelise aruteluga täidetud mikroeksperimenti päevikute üle. See tegevus võimaldab edusammude, tagasilööride ja vajalike plaanimuudatuste vahetut enese- ning kaasõpilaste hindamist.
Vaatlusvahendid	
ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine) Klass / Kuupäev: _____ Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes kogu klassi arutelude ja põhjus-tagajärg tabeli täitmise etapis. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase sümboolitega (✓ või ✗) või lühikeste märkmetega vahetult tunni jooksul.	

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Mõistab nähtust „infoküllastus“	Selgitab mõistet „doom-scrolling“	Tuvastab digi-tarbimise isiklikud tagajärjed	Pakub välja vähemalt 2 strateegiat	Märkused (nt vajab lisatuge / järel-kontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalsajas ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada teema mõistmisel või isikliku strateegiaplaani koostamisel täiendavat individuaalset tuge või delikaatset suunamist.

HINDAMISMAATRIKS: DIGITAALSE HEAOLU STRATEEGIAPLAAN

Eesmärk: Hinnata iga õpilase individuaalse strateegiaplaani kvaliteeti, elulisust ja läbimõeldust (tunni põhitegevus).

Kriteeriumid	Suurepärane (3 punkti)	Hea (2 punkti)	Vajab toetust (1 punkt)
Mõistete mõistmine	Selgitab oma sõnadega veatult ja selgelt nii infoküllastuse kui ka <i>doomscrolling'</i> u olemust ning mõjusid.	Selgitab mõlemat kontseptsiooni korrektselt, kuid selgitustes esineb väikseid ebatäpsusi või vigu.	Näitab üles selget segadust, väärarusaamu või meediaplatvormide põhimõistete mittemõistmist.
Isiklike mõtiskluste asjakohasus	Tuvastab sügava, ausa ja konkreetse isikliku tagajärje, mis tuleneb liigsest digitaalse meedia ja ekraani kerimisest.	Tuvastab oma igapäevaste harjumuste kohta pigem üldise või pealiskaudse tagajärje.	Eneseanalüüs ja isiklikud mõtted puuduvad täielikult või on toodud täiesti teemaväline näide.

Strateegia kvaliteet	Pakub välja 2-3 väga asjakohast, praktilist, isikupärast ja täiesti ekraanivaba meediastrateegiat.	Pakub välja 1-2 praktilist ja igapäevaelus üldiselt toimivat alternatiivset tegevust.	Esitab vaid 1 strateegia või ei too ühtegi ideed, mis oleks sisuliselt seotud digitaalse heaoluga.
Strateegiate teostatavus ja mõju	Kõik valitud sammud on kergelt teostatavad ja suunatud selgelt info ülekoormuse või <i>doomscrolling'</i> u vähendamisele.	Enamik pakutud alternatiividest on realistlikud ja aitavad digitarbimist mõnevõrra tõhusalt juhtida.	Strateegiaid on praktikas peaaegu võimatu rakendada, need on ebarealaalsed või ei kuulu antud teema alla.



Punktide summeerimise juhend (Õpetajale kokkuvõtteks)

- **10-12 punkti:** Digitaalse heaolu kontseptsioonide suurepärane mõistmine. Õpilasel on valminud suurepäraselt läbi mõeldud ja elus rakendatav isiklik tegevuskava.
- **7-9 punkti:** Kindel ja tugev arusaam digitarbimisest, kuid isiklikes strateegiates või refleksiooni sügavuses on veel veidi täiustamisruumi.
- **4-6 punkti:** Osaline ja pinnapealne arusaam. Strateegiaid ning valitud samme tuleb reaalse eluga paremini siduda ja isikupärastada.
- **0-3 punkti:** Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset tuge, suunamist või meediapädevuse põhimõistete uuesti ülekordamist.

Mõtisklusküsimused õpilastele

(Vabatahtlik, juhul kui soovite mõtlemist 50-minutilise tunni raamidest väljapoole laiendada, loova kodutööna või pikema refleksioonina vihikusse):

- Kuidas on tänane teema ja arutelu muutnud mu isiklikku suhtumist sellesse, mis sisu ma sotsiaalmeedias igapäevaselt tarbin?
- Mis on see üks ja kõige peamine asi, mida ma hakkan teadlikult tegema täiesti teisiti, et oma igapäevast ekraaniaega ja infotulva hallata?
- Milliste reaalsete sisemiste või väliste väljakutsetega võin ma silmitsi seista, kui püüan oma digitaalseid harjumusi muuta, ja millised nipid aitaksid mul neist üle saada?

Metoodilised soovitusd õpetajale

Dünaamiline märkamine uurimisfaasis: Jälgige tähelepanelikult õpilaste omavahelist suhtlemist ja arutelu „põhjuste ja tagajärgede“ kaardistamise ajal. See faas on kriitilise tähtsusega, et tõsta noorte teadlikkust nende endi märkamatast digiharjumustest, seega suunake neid vajadusel küsimustega sügavamale analüüsile.

Heaolu fookus vs. vastupanu piirangutele: Arvestage, et sotsiaalmeedia on noorte igapäevaelu loomulik osa ning mõned õpilased võivad reageerida tõrjuvalt või vastumeelselt ideele oma ekraaniaega vähendada. Kujundage arutelu klassis alati nii, et fookuses oleks **isikliku heaolu parandamine, rahu leidmine ja enesejuhtimine**, mitte meelelahutuse keelamine või digiseadmete juurdepääsu radikaalne piiramine.

Bioloogia ja algoritmide koosmõju selgitamine: Kui analüüsite klassiga, miks murettekitav, hirmutav või kurb sisu noori halvale enesetundele vaatamata nii võimsalt endasse tõmbab, tooge selgelt välja kaks komponenti:

- **Inimese negatiivsusele kalduvus (*negativity bias*):** Meie aju evolutsiooniline omadus pöörata ohtudele ja halbadele uudistele ellujäämise nimel automaatselt rohkem tähelepanu.
- **Algoritmide ülesehitus:** Sotsiaalmeedia kood ja süsteemid kasutavad seda inimlikku nõrkust teadlikult ära, söötes meile ette üha šokeerivamat sisu, et hoida meie tähelepanu tootel võimalikult kaua.

Muremärkide märkamine ja delikaatne tugi: Pöörake tunni jooksul erilist tähelepanu õpilastele, kes tunduvad infoküllastuse või uudiste kurnatuse teemadest eriti häiritud, ärevad või mures olevat. *Doomscrolling* on tihedalt seotud reaalse sotsiaalse ärevuse ja depressiooniga. Pakkuge neile vajadusel pärast tundi diskreetset tuge või suunake nad privaatsesti kooli tugispetsialistide poole.

Õpiringi jätkusuutlik refleksioon ja lõpetamine: Ärge unustage alustada järgmist ainetundi või klassijuhatajatundi kohe fokuseeritud 5-minutilise paarisaruteluga koduse mikroeksperimenti päeviku üle. See on elulise tähtsusega, et õpilased analüüsiksid koos partneriga, mis nende plaanis praktikas töötas, mis ebaõnnestus ja mida tuleks oma harjumustes edaspidi kohandada.

LISA I - LOOV TÖÖLEHT: DIGITAALSE HEAOLU STRATEEGIAKAVA

Minu isiklik strateegiaplaan infoühiskonnas toimetulekuks

- Rühma nimi / partneri nimi: _____
- Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____
- Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Internetis ja sotsiaalmeedias on väga lihtne takerduda liiga suure infohulga taha või avastada end tundideks lõputult ekraani kerimast, isegi kui see ei tee Su enesetundele head. See strateegiakava aitab Sul oma digiharjumused teadlikult kontrolli alla võtta, et saavutada rahulikum ja tasakaalustatum elu! Mõtle ausalt oma igapäevase seadmekasutuse peale ja pane kirja praktilised sammud, mida oled valmis astuma.

1. OSA: OMA HARJUMUSTE MÕISTMINE (märkamine)

Minu infoküllastus: Mis tekitab minus kõige sagedamini tunnet, et veebis olev info- ja sisumaht on koormav ning väsitav? *(nt liiga palju teavitusi, lõputud uudised, loendamatud sõnumid gruppides)*

Minu doomscrolling: Millistes olukordades või kellaaegadel avastan end kõige sagedamini doomscrollimas (negatiivseid, hirmutavaid või murettekitavaid postitusi edasi kerimas, isegi kui see tekitab hinges halba enesetunnet)?

Mõju mu heaolule: Kuidas mõjub mu kehale, vaimule ja tujule liiga pikk ning sihitult veedetud ekraaniaeg? *(nt stress, väsimus, ärevus, kurbus, hajameelsus, keskendumisraskused)*

2. OSA: MINU DIGITAALSE HEAOLU STRATEEGIAD (tegevuskava)

Mõtle täiesti praktilistele ja reaalsele sammudele, mida saad igapäevaselt astuda. Ole oma lubadustes võimalikult konkreetne!

Strateegia 1: Ekraaniaja ja teavituste teadlik haldamine

Kuidas ja milliste tööriistade abil saan ma seada selged ajalised piirangud teatud rakendustele (nt sotsiaalmeediale) või oma üldisele seadmekasutusele?

Millised konkreetsed nutiteavitused (*notifications*) lülitan ma alates tänasest täielikult välja või vaigistan, et vähendada pidevat tähelepanu kildudeks rebimist?

Strateegia 2: Minu tarbitava sisu puhastamine ja haldamine

Kuidas saan ma oma sotsiaalmeedia voogu teadlikult korraldada, et vähendada stressi? *(nt milliste kontode või kanalite jälgimise ma kohe lõpetan, kuna need tekitavad ebakindlust/halba tuju, ja milliseid positiivsemaid kanaleid hakkan jälgima)*

Kuidas saan ma olla edaspidi palju valivam ja kriitilisem uudiste, postituste ning videote suhtes, mida otsustan oma päeva jooksul tarbida?

Strateegia 3: Ekraanivabade mikropauside menüü (tervislikud alternatiivid)

Nimeta 2-3 käegakatsutavat ja ekraanivaba tegevust, mida lubad ette võtta hetkel, kui tunned igavust, stressi või automaatset kiusatust lõputult telefoni kerima jääda:

3. OSA: MINU LUBADUS JA KOHUSTUS

Mina kohustun eeloleva nädala jooksul teadlikult järele proovima vähemalt kahte strateegiat või sammu oma värskelt koostatud strateegiakavast.

Kaks peamist ja kõige olulisemat lubadust, mida ma sel nädalal realselt katsetan, on:

1.

2.

Neid tervislikke strateegiaid praktikas proovides ja ekraani sulgedes loodan ma tunda endas rohkem:

(Õpilase allkiri)

LISA II - TÖÖLEHT: 3-2-1 VÄLJUMISKAART

Eesmärk: Võtta kokku tänases tunnis õpitu ja lukustada eelolevaks nädalaks isiklik meediastrateegia.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Kolm asja, mida ma täna infoküllastuse ja *doomscrolling*'u mõjude kohta õppisin:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Kaks praktilist strateegiat, mida ma luban sel nädalal proovida, et oma digiharjumusi teadlikult juhtida:

1. _____
2. _____

3. Üks kriitiline küsimus, mis mul digitaalse heaolu või algoritmide kohta veel hinges kripeldama jäi:

Minu digitaalne enesekontroll

Tee ring ümber sellele emojile, mis vastab kõige täpsemalt Sinu praegusele seisundile ja tulevikuvisionile:

- **Hetkeseis:** Praegu tekitab pikaajaline sotsiaalmeedias ja uudistes sirvimine (kerimine) mulle kõige sagedamini järgmisi tundeid:

😊 (Mõnus ja energiline) / 😐 (Tuim ja neutraalne) / 😞 (Ärev, kurnatud või stressis)

- **Minu eesmärk:** Pärast oma uue meediastrateegia katsetamist sel nädalal soovin ma ekraani sulgedes tunda rohkem:

😊 (Rahulolu ja tasakaalu) / 😐 (Rahulikku neutraalsust) / 😞 (Vähem pingeid)

LISA III - ÕPILASE ENESEHINDAMISE KONTROLLNIMEKIRI

Digitaalse heaolu strateegia analüüs

Juhised õpilasele: Pärast oma isikliku digitaalse heaolu strateegiaplaani koostamist kasuta seda kontrollnimekirja, et analüüsida oma arusaamist ja valmisolekut muudatusteks.

Väide minu tänaste teadmiste ja plaani kohta	Jah	Ei
Mõistan täielikult, mida tähendab infoküllastus ja kuidas see mu aju väsitab.		
Tunnen ära <i>doomscrolling</i> 'u käitumise ja tean selle mõju oma meeleolule.		
Koostasin endale täiesti realistliku ja elulise plaani infoühiskonnas toimetulekuks.		
Olen kindel, et suudan sel nädalal oma elus reaalselt proovida vähemalt ühte uut sammu.		

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

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

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

LISA IV - KODUNE KATSETUS: MIKROEKSPERIMENDI PÄEVIK

Pealkiri: Testi oma strateegiat!

Juhised õpilasele: Vali järgmise 48 tunni jooksul oma plaanist välja **üks kindel meediastrateegia**, mida soovid praktikas proovida. Kirjuta see strateegia lehe ülaossa. Iga kord, kui tabad end kodus või koolis sihitult ja liiga pikalt ekraani kerimas, täida tabelis üks rida. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sinu enda järelemõtlemiseks ja enesejuhtimiseks.

Minu katsetatav meediastrateegia: _____

Kuupäev ja kellaaeg	Mis hetk või emotsioon ajendas mind kerima?	Kuidas ma end kerides tundsin? (😊 / 😐 / 😞)	Kas kasutasin oma uut strateegiat? (✓ / ✗)	Mis juhtus mu enesetundega 5 minutit pärast ekraani sulgemist?
Näide: esmaspäev kell 19:30	Igavus, õppimisest väsinud	😐 (Tuim)	✓ (Jah)	Läksin õue koeraga jalutama, tundsin end palju rahulikumana.

JÄRGMISE TUNNI ALUGUS: ARUTELU PAARIDES

Võta see täidetud eksperimendileht kindlasti järgmisesse tundi kaasa! Tunni esimese 5 minuti jooksul analüüsite koos oma pinginaabri või partneriga kogetut, vastates kolmele elulisele küsimusele:

- Mis töötas minu valitud plaanis kõige paremini ja tõi realselt kergust?
- Mis ei toiminud üldse või millised ootamatud takistused tulid ette?
- Mida ma teen ja muudan oma meediaplaanis järgmisel korral täiesti teisiti?

Tunnikava 2

Pealkiri	Uudisvoo lahtimõtestamine: algoritmid, ärevus ja teadlik sirvimine
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased arendavad oskust kriitiliselt analüüsida veebisõnumite laviini ja selle varjatud psühholoogilist mõju. Õpilased süvendavad oma arusaama infoküllastusest ning doomscrolling'ust, mõtestavad selle käitumise mõju oma vaimsele tervisele, otsustusprotsessidele ning kognitiivsele heaolule, ja töötavad välja arenenud digitaalse eneseregulatsiooni strateegiad teadlikuks ja iseseisvaks veebisisu tarbimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • analüüsib psühholoogilisi mehhanisme, kognitiivseid lõkse ja ühiskondlikke tegureid, mis soodustavad infoküllastust ning <i>doomscrolling'</i>ut. • hindab kriitiliselt filtreerimata ja liigse meediateabe tarbimise spetsiifilisi negatiivseid mõjusid noorte vaimsele tervisele, unerežiimile ja kognitiivsetele funktsioonidele (nt keskendumisvõimele). • töötab välja ja sõnastab isikupärastatud, ennetavad ja proaktiivsed strateegiad digitaalseks eneseregulatsiooniks ning eluterve veebikäitumise edendamiseks.
Vajalikud tööriistad/materjalid	• Tahvel, pabertahvel, projektor või slaidiesitus raamistikuks • Sülearvutid või tahvelarvutid internetiühendusega (valikuline) • Kirjutusvahendid (pastakad, värvilised markerid, viltpliatsid) • Väljatrükitud materjalid või mugavaks kasutamiseks veebis avatav ingliskeelne digitaalse uudisvoo tööriist: „Feed Filter Challenge“ ja valikuliselt „Digitaalse uudisvoo plaan“ (LISA IV) töölehed. Need sisaldavad sotsiaalmeedia uudisvoogude, TikTok'i voogude ja uudisteportaalide reaalseid makette, mis peidavad endas mitmekesist sisu ning platvormide konksfunktsioone. • Valik asjakohaseid, värskeid ja noortepäraseid uudispealkirju (sh teadlikult tasakaalustatud valik: positiivsed, neutraalsed ja

	emotsionaalselt laetud negatiivsed pealkirjad) ühiseks kriitiliseks aruteluks (valikuline).
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (8 minutit) • Häälestav küsimus: Õpetaja alustab tundi arutelu tekitava küsimusega: „Kas te olete kunagi avanud oma telefoni vaid viieks minutiks ja järsku avastanud, et möödas on juba pool tundi? Mis selle aja jooksul tegelikult juhtus?“ • Mõtete jagamine ja koomiks: Õpilastele antakse hetk mõtlemiseks või oma kogemuste jagamiseks. Õpetaja illustreerib teemat ekraanile kuvatava koomiksipildiga, mis kujutab <i>doomscrolling'</i>ut ja infoküllastust. Esitatakse kiire reageeringu küsimus: „<i>Milliseid tundeid see pilt või selline olukord teis tekitab? Kas tunnete end ära?</i>“ • Mõistete ja mõjude tutvustamine: Õpetaja sidustab vastused tunni teemaga: „Täna uurimegi kahte digiajastu suurt väljakutset: infoküllastust - tunnet, et oled koormava andmetulva alla mattunud, mis teeb selge mõtlemise ja otsustamise raskeks; ning <i>doomscrolling'</i>ut - sunduslikku harjumust tarbida ja kerida pidevalt negatiivseid uudiseid või sotsiaalmeedia sisu, isegi kui see tekitab meile hinges ärevust või lootusetust.“ Teemat seostatakse otseselt noorte vaimse tervise, stressi ja otsustusvõimega. • Õpilaste kaasamine eesmärkide seadmisel: Iga õpilane saab värvilise kleepmärkme (<i>Post-it</i>). Õpetaja suunab: „Mida Sa sooviksid täna oma sotsiaalmeedia sirvimisharjumuste kohta õppida või muuta?“ Õpilased kirjutavad üles ühe isikliku õppimiseeesmärgi ja kleebivad selle tahvlile. • Vastutuse jagamine rühmadele: Õpetaja rühmitab kleepsud tahvlil 2-3 suuremaks ühiseks teemaks (nt „ilmavõrgust tingitud ilmajäämishirmu ehk FOMO vähendamine“, „õise ekraanikerimise piiramine voodis“, „negatiivsuse laviini vältimine“). Õpilased jagunevad väikestesse rühmadesse ja iga rühm võtab sümbolise vastutuse ühe klassi eesmärgi eest. Nad arutavad läbi ja panevad paberile kirja ühe mõõdetava edu näitaja: „Kuidas me teame, et oleme selle eesmärgi täitmisel järgmiseks nädalaks edukad olnud?“ ○ <i>Näited noortele:</i> „Veetsin enne uinumist tunduvalt vähem aega teavituste kontrollimisele.“; „Asendasin ühe sotsiaalmeedia kerimise seansi meelepärase ekraanivaba offline-tegevusega.“ • Edu näitajate koondamine: Iga rühm jagab oma edu näitajat klassiga ühe lühikese lausega. Õpetaja kirjutab need üles, et neile hiljem tagasiside ja koduse eksperimendi etapis uuesti tugineda. Uurimine: „The Feed Filter Challenge“ (10 minutit) • Interaktiivse vahendi avamine: Õpetaja avab projektoril või õpilaste seadmetes interaktiivse meediapädevuse lehekülje „The Feed Filter Challenge, Inclusive“. Sisse lülitatakse vajalikud juurdepääsu- ja ligipääsetavuse valikud (nt lihtsustatud uudisvoog, kõrge kontrastsus, düsleksiasõbralik font, automaatne ettelugemine, abivahendite laiendamine/kokkuvõtmine).

- **Ülesande tutvustus:** Selgitatakse, et õpilastele kuvatakse ekraanil rida simuleeritud sotsiaalmeedia postitusi ja uudiste pealkirju, mis sarnanevad nendega, mida nad igapäevaselt nutitefonis kohtavad.
- **Juhtumiuuring rühmades:** 3-4-liikmelised rühmad saavad täitmiseks tegevuslehe. Nad hakkavad simuleeritud uudisvoogu ühiselt analüüsima, märkides üles oma ühised tunded ja otsused iga postituse kohta.
- **Õpetaja suunav roll:** Õpetaja liigub klassis ringi ja soodustab sügavat uurimist, suunates noori märkama sisu emotsionaalset mõju ning sotsiaalmeedia algoritmide nähtamatut rolli. Juurdepääsetavuse tagamiseks pakutakse rühmadele vajadusel abistavaid lausealgusi, lihtsas keeles esitatud vihjeid (mis on klikimagnet, klõpsulõks ehk klikisööt) ja abi allikakriitilisel kontrollimisel.
- **Diferentseerimine:** Vajadusel lülitatakse mõne rühma jaoks sisse kognitiivset koormust vähendav lihtsustatud tekstipõhine voog (*text-first*).
- **Seoste loomine tahvil:** Töölehtede vastuseid arutatakse ühiselt. Õpetaja seostab õpilaste märgatud mustrid meediaplatvormide püüdega võimendada šokeerivat sisu ja klõpsulõkse, selgitades meediakriitiliselt, kuidas need mehhanismid meid teadlikult *doomscrolling*'usse tõmbavad.

Põhitegevus - Uudisvoo ümberkujundamine (20 minutit)

- **Tervisliku uudisvoo kriteeriumite seadmine:** Samades rühmades arutlevad õpilased küsimuse üle: „*Mis muudab ühe sotsiaalmeedia uudisvoo emotsionaalselt tervislikumaks ja vähendab tõenäosust, et see tõmbab kasutaja doomscrolling'u või infoküllastuse lõksu?*“ Iga rühm pakub välja 2-3 kriteeriumi (nt sisu suurem mitmekesisus, negatiivsuse laviini piiramine, klõpsulõksude eemaldamine, positiivsete ja inspireerivate uudiste lisamine). Need koondatakse tahvlile tervisliku uudisvoo ühiseks kriteeriumide nimekirjaks, mis on järgmise disainülesande aluseks.
- **Algoritmide analüüs:** Õpetaja kuvab ekraanile kaks lühikest uudispealkirja - ühe täiesti neutraalse ja teise emotsionaalselt laetud negatiivse - ning küsib klassilt: „*Milline pealkiri köidab noore tähelepanu rohkem? Miks võivad sotsiaalmeedia algoritmid eelistada just seda negatiivset sõnumit?*“ Teemat seostatakse inimese bioloogilise negatiivsuse eelarvamuse, meedia kaasatuse ja lõputu ekraanikerimise nõiaraviga.
- **Uudisvoo disainilahendus:** „Uudisvoo filtri väljakutse“ raames peavad rühmad etteantud simuleeritud uudisvoo täielikult ümber kujundama vastavalt klassi seatud kriteeriumidele. Iga postituse või uudise puhul peavad nad meeskonnaga tegema mehaanilise valiku: **säilitada / alandada nähtavust / esile tõsta / täielikult eemaldada.**
- **Eneseväljenduse vabadus (Diferentseerimine):** Rühmad saavad ise valida oma lahenduse esitluse vormi:
 - Joonistada tervislikum ja tasakaalustatum uudisvoog suurele paberile, luues loovaid lahtreid või kiirjoonistusi.
 - Kasutada täiendava struktuuri ja toe saamiseks valikulist „Blueprint“ disaini-töölehte.

- *Lisandus:* Õpilasi julgustatakse pakkuma voogu täiesti uut, elutervet sisu (nt hobinõuanded, kohalikud noorteüritused, positiivsed ja inspireerivad tulevikuuudised).
- **Sügavamale suunamine:** Õpetaja liigub rühmade vahel ja ergutab kriitilist mõtlemist: „*Kuidas see konkreetne muudatus toetab teie rühma tervisliku voo kriteeriume? Kuidas see vähendab lugeja infokoormust?*“
- **Rühma avaldus:** Iga meeskond sõnastab oma töö alla ühe lühikese ja argumenteeritud avalduse: „*Meie uue disaini lahendus vähendab doomscrolling'ut ja infoküllastust seeläbi, et...*“

Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (8 minutit)

- **Tööde eksponeerimine:** Rühmad riputavad oma valminud visuaalsed uudisvood või täidetud disainilehed klassiruumi seintele üles.
- **Galeriiringkäik:** Õpilased liiguvad ruumis ringi ja vaatavad põhjalikult läbi vähemalt kahe teise rühma loodud disainilahendused.
- **Esmane toetus:** Tervise kriteeriumitele vastavate lahenduste juurde lisavad nad kleepmärgiga tunnustava ristikese (✓) ning murekohtade juurde klepsu koos edasiviiva soovitusel.
- **Ühepunktiline hindamisskaala:** Rühmad naasevad oma tööde juurde ja loevad tagasisidet. Õpetaja tutvustab klassi loodud kriteeriumidel põhinevat ühepunktilist hindamisskaalat, mille eesmärk on: *uue disaini lahendus vähendab doomscrolling'ut ja info ülekoormatust, hoides samal ajal uudisvoo lugeja jaoks huvitavana.* Rühmad kasutavad seda skaalat, et kirjutada teisele rühmale üks sügav ja konstruktiivne kommentaar, tuginedes raamistikule:
 - *Mida ma teie töös selgelt näen ja tunnustan: ...*
 - *Teie lahendus oleks praktikas veelgi tugevam ja parem, kui: ...*
- **Eesmärk:** Muuta hindamine klassis pealiskaudsetest hinnangutest ühiseks intellektuaalseks uurimiseks ja sisukaks mõttevahetuseks.

Refleksioon, kokkuvõte ja kodune eksperiment (4 minutit)

- **Individuaalne refleksioon:** Õpilased teevad vaikusel oma vihikusse või refleksioonilehele lühikese eneseanalüüsi, mõtestades tunnis kogetut.
- **Lõpukinnitus:** Õpetaja võtab teema kokku, toetades õpilaste autonoomiat: „*Mäletage, et digitaalne heaolu on pidev ja järjepidev protsess, mis nõuab meilt igapäevast eneseteadvust ning harjumuste kohandamist. Teil on täielik võime ja õigus oma isiklikku digitaalset keskkonda ise kujundada. Olles täielikult teadlik sellest, mida, miks ja kuidas te ekraanilt tarbite, saate edendada tervislikku, tarka ja tasakaalustatud suhet tehnoloogiaga.*“
- **Eksperimenti jagamine:** Enne tunni lõpetamist jagatakse välja tööleht „Mikroeksperimenti päevik“. Juhis õpilastele: „*Proovige järgmise 48 tunni jooksul kodus ühte oma väljatöötatud strateegiatest. Iga kord, kui märkate, et olete jäänud ekraani liiga pikalt kerima, märkige päevikusse üles: mis seda põhjustas, millised olid teie emotsioonid (😊 / 😐 / 😞), kas te kasutasite oma uut*

	<i>strateegiat ja mis juhtus teie enesetundega 5 minutit pärast telefoni sulgemist.</i> • Eesmärgi lukustamine: Õpilased kirjutavad kohe eksperimendilehe ülaossa selle ühe meediastrateegia, mida nad reaalset katsetama hakkavad. Õpetaja rõhutab mitesüüdistavat hoiakut: „Siin ei ole tegemist õnnestumise või ebaõnnestumise küsimusega. Selle koduse eksperimendi eesmärk on puhtalt see, et märkaksite huvi ja aususega, mis teie ja teie enesetunde puhul päriselt toimib.“ • Eesmärkide meeldetuletus: Tuletatakse meelde tunni alguses kleepsudel seatud edu näitajad (nt vähem ekraaniaega enne magamaminekut, positiivsema sisu lisamine): „Järgmise 48 tunni jooksul vaadake kodus otsa sellele, kuidas teie valitud samm vastab neile klassi ühistele edu näitajatele.“ • Julgustav lõpusõnum: Õpetaja saadab klassi vahetundi tugeva sõnumiga: „Sotsiaalmeedia algoritmid on küll loodud meie tähelepanu maksimaalseks köitmiseks, kuid tegelik võim ja kontroll oma aja üle on teie endi kätes. Proovige oma uut strateegiat sel nädalal julgelt ära ja järgmise tunni alguses vaatame koos, kuidas meil läks!“
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilased saavad DigRighti rakenduses ühenduda „Doomscrolling“ või „Social Media“ moodulitega. Rakendus võib pakkuda stsenaariume, kus NPC-d (mitte-mängitavad tegelased) võitlevad algoritmiliste uudisvoogude või sundusliku kontrollimisega, sundides õpilasi tegema valikuid, mis tugevdavad klassis arutatud digitaalse heaolu strateegiaid (nt küsimused teavituste haldamise või sisu valimise kohta).
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Psühholoogiline ohutus: Õpilastele, kellele kriisiuudiste või <i>doomscrolling</i>’u elulised näited tunduvad emotsionaalselt liiga rasked või ärevust tekitavad, võimaldatakse täielik vabadus keskenduda ainult infoküllastuse ja nutiteavituste haldamisele. • Mitmekesised loovvormid: Uue disaini lahendusi ja strateegiaid lubatakse rühmadel esitada neile sobivaimas vormis: visuaalse joonistatud voona, korrastatud tabelina (Säilita / Alanda / Rõhuta / Eemalda) või struktureeritud „Blueprint“ töölehe abil. • Kognitiivse koormuse vähendamine: Õpiraskustega või keelelist tuge vajavatele õpilastele pakutakse lühendatud ja lihtsustatud simuleeritud uudisvoogu, mis sisaldab analüüsimiseks vaid 3-4 postitust. • Visuaalsed ankrud ja ikoonid: Kategooriatesse jagamise, sisu analüüsimise ja emotsioonide reflekteerimise lihtsustamiseks kasutatakse töölehtedel selgeid ikoone (📰 uudis, 🎮 mäng, 😞 mure, 🚨 ohumärk) ning emojikaarte (😊 / 😐 / 😞).

	• Abistavad lausealgused: Juhtmevabaks eneseväljenduseks ja meeskonnatöö esitluste ajal sügava, dialoogilise tagasiside andmiseks pakutakse õpilastele ettevalmistatud tekstilisi raamistikke. • Digitaalsed abivahendid: Ligipääsetavuse tagamiseks võimaldatakse veebipõhises väljakutses kasutada kontrastseid ning düsleksiasõbralikke fonte, automaatset teksti ettelugemist (<i>text-to-speech</i>) või digitaalset paarisõpet. • Paindlik eneseanalüüs: Kirjutamisraskustega õpilastel lubatakse tunni lõpus väljumiskaartidele vastata täislausete kirjutamise asemel emojide, sümbolite või lühikeste märksõnade abil. • Strateegiline paarisuhe: Koduste mikroeksperimentide ja päevikute aruteluks jaotatakse õpilased paaridesse teadlikult - kokku pannakse üks tugevam reflekteerija ja üks õpilane, kes vajab oma mõtete sõnastamisel rohkem tuge.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Kriitilise mõtlemise vaatlus: Õpetaja jälgib süsteemselt õpilaste osalust tegevustes, hinnates nende meediapädevust postituste kategooriatesse jaotamisel, tervisliku uudisvoo kriteeriumite seadmisel ning uute disainilahenduste loogilisel põhendamisel. Kaasõpilaste hindamine • Konstruktiivne tagasiside: Uudisvoogude jagamise ja ühepunktilise hindamisskaala täitmise ajal hindab õpetaja kaaslaste tagasiside kvaliteeti - eelkõige õpilaste oskust pakkuda empaatilist, edasiviivat ja kriteeriumitele vastavat suulist või kirjalikku kriitikat. Enesehindamine • Metakognitiivne teadlikkus: „3-2-1“ kirjaliku väljumiskaardi ja koduse mikroeksperimenti päeviku analüüsimine annab õpetajale selge tõendi õpilaste isiklike järelduste sügavuse ning digitaalsele heaolule pühendumise kohta. Järeltegevus ja eneseregulatsioon (järgmine tund) • Isereguleeritud õppimise arendamine: Järgmise tunni alguses läbiviidava 5-minutilise paarisarutelu käigus hindab õpetaja õpilaste võimet oma 48-tunnise koduse eksperimendi tulemuste üle iseseisvalt järele mõelda (mis töötas, mis ebaõnnestus) ning määrata kindlaks järgmised vajalikud sammud oma digielu korraldamisel.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes kogu klassi tegevuste, „The Feed Filter Challenge“ uurimisfaasi ja dialoogilise tagasiside ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ja kaasatus sümbolitega (✓ või ✗) või lühikeste märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Panustab klassi eesmärki-desse	Analüüsib tagasisidet ja emotsioone	Pakub tervisliku voo kriteeriume	Osaleb uue disaini loomises	Esitab loogilisi põhjendusi	Annab kaaslastele head tagasisidet	Täidab väljumiskaardi ja seab plaani	Märkused (nt vajab lisatuge / asendust)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaajas ja jooksvalt need õpilased, kes vajavad teema süsteemsel lahkamisel täiendavat individuaalset tuge või kes võivad vajada järgmise tunni alguses mikroeksperimenti arutelul rohkem suunamist.

HINDAMISJUHEND: UUDISVOO FILTREERIMINE JA ENESEREGULATSIOON

Eesmärk: Hinnata kiirelt ja kujundavalt iga õpilase individuaalset väljumiskaarti, eneseanalüüsi ning valitud meediastrateegia teostatavust.

Kriteeriumid	Oskuslik (3 punkti)	Arenev (2 punkti)	Alustav (1 punkt)
Mõistete mõistmine	Selgitab oma sõnadega veatult platvormide trikke (nt klikisööt, klõpsulõksud) ja seostab neid loogiliselt <i>doomscrolling</i> ’u ja infoküllastusega.	Mainib platvormide disainitrikke korrektselt, kuid selgitus meediaahela mõjust jääb osaliseks või ebaselgeks.	Näitab üles vähe või üldse mitte arusaamist sellest, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid kasutajat ekraani ees hoiavad.

Isiklike mõtiskluste asjakohasus	Tuvastab eksimatult oma isiklikud ekraanivallandajad ja seostab need selgelt oma emotsionaalsete reaktsioonidega (😊 / 😐 / 😞).	Tuvastab mõned oma ekraanivallandajad, kuid seos tegelike emotsioonide või sisseharjunud mustritega on ebamäärane.	Selgeid isiklikke vallandajaid ei ole suudetud tuvastada või tehtud järelemõtlemine on liiga üldine ja pealiskaudne.
Strateegia kvaliteet	Pakub välja vähemalt 2 väga konkreetset, realistlikku ja isikupärast strateegiat info ülekoormuse või <i>doomscrolling</i> 'u vähendamiseks.	Pakub välja 1-2 meediastrateegiat, mis on üldiselt praktilised, kuid üsna standardsed või üldised.	Välja pakutud sammud on täiesti ebareaalsed, ebamäärased, kaaslastelt kopeeritud või puuduvad tööst täielikult.
Strateegiate teostatavus ja mõju	Kõik valitud sammud on igapäevaelus kergesti praktiseeritavad, seotud tervisliku voo kriteeriumidega ja tõstavad reaalselt heaolu.	Strateegiad on vaid osaliselt teostatavad või seotud klassis seatud heaolukriteeriumidega kaudselt.	Valitud meediastrateegiad on ebapraktilised, lohakad või ei toeta kuidagi noore isiklike heaolueesmärgi.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **10-12 punkti (suurepärase):** Digitaalse eneseregulatsiooni ja meediakriitika eeskujulik mõistmine. Õpilasel on valminud sügavalt läbimõeldud ja elus mõjukalt toimiv strateegiaplaan.
- **7-9 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam digitarbimisest ning algoritmidest, kuid isiklikes sammudes või eneseanalüüsi sügavuses on veel veidi täiustamisruumi.
- **4-6 punkti (osaline):** Piiratud ja pinnapealne arusaam. Strateegiaid ja valitud uusi harjumusi tuleb reaalse koduse eluga paremini siduda, muuta need käegakatsutavamaks ja isikupärasemaks.
- **0-3 punkti (vajab tuge):** Õpilasel ilmneb selge segadus meedia mõistete osas, kriitiline eneseanalüüs puudub ning valitud strateegiad on ebareaalsed või jäetud täitmata. Vajab õpetajalt täiendavat individuaalset suunamist.

Metoodilised soovitusd õpetajale	• Õpilaskeskse õpikeskkonna hoidmine: Konstruktivistliku õpikäsitluse toetamiseks kaasake õpilased kohe tunni alguses aktiivselt eesmärkide seadmisel ning tervisliku uudisvoo kriteeriumide väljatöötamisse. Kui noored loovad reeglid ja edukriteeriumid ise, on nende isiklik vastutustunne ja huvi ülesande vastu tunduvalt kõrgem. • Kognitiivsete ja emotsionaalsete aspektide tasakaal: Suunake õpilasi sisu analüüsimisel märkama kahte tasandit korraga: kognitiivset (kuidas platvormide kood ja klikisööt meie tähelepanu püüavad) ning emotsionaalset (milliseid reaalseid tundeid - ärevust, tuimust, stressi - see kerimine meie kehas ja vaimus tekitab).
---	---

- **Enesejuhtimine ja võimestamine vs. keelud:** Kujundage kogu tunni atmosfäär ja arutelud noorte võimestamisena. Aidake neil mõista, et neil on täielik õigus ja võim ise oma sotsiaalmeedia kasutuskeskkonda hallata ning filtreerida, selle asemel et rääkida ainult seadmete radikaalsest piiramisest või keelamisest.
- **Kujundava tagasiside eelistamine:** Vältige õpilaste loovtööde hindamisel kuiva arvustamist. Kasutage jagamise ja galeriiringkäigu ajal puhtalt sisulist kujundavat tagasisidet. Vajadusel võtke kiireks ülevaateks apiks ette valmis „Õppimise edusammude juhend“.
- **Emotsionaalse turvalisuse tagamine:** Kuna *doomscrolling* ja kriisiuudised võivad tekitada hinges tugevat abituse tunnet, kaitske teadlikult õpilaste emotsionaalset heaolu. Lubage tundlikumatel või ärevusse kalduvatel õpilastel suunata oma fookus ja disainilahendus puhtalt teavituste ning üldise infoküllastuse haldamisele.
- **Õpiringi järjepidev sulgemine:** Iseseisva eneseregulatsiooni õpiringi edukaks sulgemiseks ja harjumuste kinnistamiseks alustage järgmist tundi kindlasti fokuseeritud 5-minutilise mikroeksperimenti kokkuvõttega, kus paarid analüüsivad oma koduseid päevikuid.
- **Arengule suunatud mõtteviisi (*growth mindset*) toetamine:** Kinnitage õpilastele nii tunnis kui ka koduse katsetuse eel, et meediaplaani täitmisel ei ole olemas läbikukkumist. Märkamise ja analüüsimine, „mis praktikas ei tööta“ ning millised takistused ette tulevad, on enesejuhtimise arengus täpselt sama väärtuslik ja õpetlik õppetund kui selle leidmine, mis kohe alguses sujuvalt töötab.

LISA I - ÕPILASE ENESEANALÜÜS: 3-2-1 VÄLJUMISKAART

Uudisvoo lahtimõtestamine ja eneseregulatsioon

Juhised õpilasele: Võta paar minutit aega, et mõtiskleda põhjalikult selle üle, mida täna uurisid. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind toetada). Vaata seda kui esimest sammu oma digitaalsete valikute teadliku juhtimise suunas.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Kolm olulist asja, mida ma täna ekraanikerimise, algoritmide ja uudisvoogude mõju kohta õppisin:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Kaks isiklikku päästikut või tegurit, millele pean oma digielus teadlikult tähelepanu pöörama:

1. _____
2. _____

3. Üks konkreetne meediastrateegia, mida ma luban sel nädalal oma nutielus katsetada:

Minu emoji-enesehindamine

Tee ring ümber sellele emoji-le, mis vastab kõige täpsemalt Sinu praegusele seisundile ja tulevikusoovile:

Minu hetkeseis: Praegu tekitab sotsiaalmeedias sirvimine ja kurnavate uudiste voog mul tavaliselt järgmisi tundeid:

😊 (Mõnus ja energiline) / 😐 (Tuim ja neutraalne) / 😞 (Ärev, kurnatud või stressis)

Minu tulevikueesmärk: Pärast oma uue strateegia kasutamist sel nädalal tahan ma ekraani sulgedes tunda pigem:

😊 (Rahulolu ja tasakaalu) / 😐 (Rahulikku neutraalsust) / 😞 (Vähem pingeid)

LISA II - ÜHEPUKTIILINE HINDAMISMAATRIKS (kaasõpilaste tagasiside leht)

Uudisvoo uue disainilahenduse analüüsimine

Juhised rühmale: Kasutage seda lehte galeriiringkäigu ajal, et anda teisele meeskonnale sisukat ja dialoogilist tagasisidet. Kirjutage üles üks tugevus ja üks edasiviiv soovitus, tuginedes klassi ühiselt seatud tervisliku uudisvoo kriteeriumitele.

Hinnatava rühma nimi / number: _____

Tervisliku uudisvoo eesmärk	Dialoogiline ja toetav tagasiside kaastel
Kriteerium: Uus disainilahendus vähendab <i>doomscrolling'</i>ut ja infoküllastust (kasutades mehaanilisi valikuid: <i>säilitada / alandada / rõhutada / eemaldada</i>), hoides samal ajal uudisvoo lugeja jaoks tervislikult huvitavana.	Mida ma teie rühma töös selgelt näen, õpin ja tunnustan: Teie lahendus oleks praktikas veelgi tugevam, elulisem ja parem, kui:

LISA III - KODUNE KATSETUS: MIKROEKSPERIMENDI PÄEVIK

Pealkiri: 48-tunnine strateegia katsetus

Juhised õpilasele: Vali järgmise 48 tunni jooksul kodus üks kindel meediastrateegia, mida soovid praktikas katsetada. Iga kord, kui tabad end nutitelefonis või arvutis sihitult ja liiga pikalt ekraani kerimas, täida tabelis üks rida. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sinu enda eneseregulatsiooni toetamiseks.

Õpilase nimi: _____

Minu katsetatav meediastrateegia: _____

Kuupäev ja kellaaeg	Põhjus (Mis hetk, emotsioon või sündmus pani mind lehekülge kerima?)	Minu tunne kerides (😊 / 😐 / 😞)	Kas kasutasin oma uut strateegiat? (✓ / ✗)	Mis juhtus mu enesetundega 5 minutit pärast ekraani sulgemist?
Näide: esmaspäev kell 19:30	Igavus, õppimisest väsinud, pole midagi teha	😊 (Tuim)	✓ (Jah)	Läksin õue värskes õhu kätte jalutama, tundsin end rahulikumana.

JÄRGMISE TUNNI ALUGUS: ARUTELU PAARIDES

Võta see täidetud eksperimendileht kindlasti järgmisesse tundi kaasa! Tunni esimese 5 minuti jooksul analüüsite koos oma partneriga kodust katsetust, vastates kolmele kriitilisele küsimusele:

- Mis töötas minu valitud plaanis kõige paremini ja tõi realselt kergust?
- Mis ei toiminud üldse või millised ootamatud takistused tulid ette?
- Mida ma teen ja muudan oma meediaplaanis järgmisel korral täiesti teisiti?

LISA IV - VALIKULINE TÖÖLEHT: DIGITAALSE UUDISVOO PLAAN

Minu meediameeskonna disainikava (*Digital Feed Blueprint*)

Rühma nimi / number: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilastele: See tööleht on teile abiks ja toeks, kui soovite oma tervisliku uudisvoo uue disainilahenduse loomisel kasutada kindlamat struktuuri. Töötage meeskonnana ja otsustage koos, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid peaksid tegelikult toimima, et luua kasutajale tervislikum, rahulikum ja tasakaalustatum uudisvoog.

1. Meie tervisliku uudisvoo kriteeriumid

Kirjutage üles 3-5 ühist kuldreeglit, millest lähtute oma uue sotsiaalmeedia voo disainimisel. (nt vähem negatiivsust, sisu suurem mitmekesisus, kohalike ürituste lisamine, hobide ja uudiste tasakaal):

- **Kriteerium 1:**

- **Kriteerium 2:**

- **Kriteerium 3:**

- **Kriteerium 4:**

- **Kriteerium 5:**

2. Algoritmi uued programmeerimisreeglid

Kujutlege korraks, et teie rühm on sotsiaalmeedia platvormi algoritm. Milliseid eetilisi reegleid peaks kood järgima, et luua tervislik keskkond? Mõelge, mida tuleks teadlikult esile tõsta, mida tugevalt piirata ja kuidas sisu omavahel kombineerida:

- **Reegel 1:**

- **Reegel 2:**

- **Reegel 3:**

3. Sisu prioriteedid ja filtreerimine

Otsustage meeskonnaga, millised sisutüübid peaksid kasutaja ekraanile ilmuma sagedamini ja millised harvem. Märkige iga tüübi juurde mehaaniline valik: „Säilita“ / „Vähenda“ / „Tõsta esile“ / „Eemalda“ ning lisage lühike põhjendus:

Sisu tüüp ja ikoon	Tegevus algoritmiga (Säilita / Vähenda / Esile tõsta / Eemalda)	Meie rühma põhjendus (Miks nii?)
Päevauudised 📰		
Meelelahutus / Mängud 🎮		
Negatiivne / Kurnav sisu 😞		
Klõpsulõks / Klikisõõt / Klikimagnet 📌		
Kohalik elu ja kogukond 🌍		
Positiivsed uudised / Heaolu ✨		

4. Uued funktsioonid või sisuideed

Pakkuge välja 2-3 täiesti uut ja loovat lahendust või mehaanilist funktsiooni, mis muudaksid uudisvoo lugejale emotsionaalselt tervislikumaks (nt vaimse tervise kiired nõuanded, hobide ja meisterdamise ideed, kohalikud noorteüritused, kohustuslikud ekraanipuhkuse meeldetuletused):

- Idee 1:

- Idee 2:

- Idee 3:

5. Meie rühma ametlik avaldus

Sõnastage üks tugev ja argumenteeritud lause, milles selgitate, kuidas teie meeskonna loodud disainilahendus aitab noorel vähendada doomscrolling'ut või infoküllastust:

Meie uus disainilahendus vähendab kasutaja doomscrolling'ut järgmiselt:

Tunnikava 3

Pealkiri	Digitaalne kodakondsus: meediapädevus ja piiratud veebiperspektiiv
Vanuserühm	16-18 aastat
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt infoküllastuse ja doomscrolling'u ühiskondlikke ning poliitilisi tagajärgi, mõistes, kuidas need meediatarbimise mustrid suunavad avalikku arvamust, ühiskondlikke lõhesid ja kodanikuaktiivsust. Õppetund arendab õpilastes kõrgetasemelist meediakirjaoskust ja allikakriitilisust, toetades nendest vastutustundlikumate, teadlikumate ning tasakaalukamate digikodanike kujunemist.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja analüüsib viise, kuidas erinevad meediakanalid, sotsiaalmeedia lehed ning algoritmid esitavad teabest piiratud, ühekülgsed või moonutatud vaateid (ntajakambriid ja infomullid). • hindab argumenteeritult erinevate veebiuudiste ja sotsiaalmeediaportalide usaldusväärsust, faktipõhisust ning varjatud poliitilist või majanduslikku kallutatust. • töötab välja konkreetseid strateegiaid oma igapäevase infovoo teadlikuks mitmekesistamiseks, õppides otsima ja võrdlema erinevaid põhjendatud vaatenurki.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tahvel, projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel slaidide esitamiseks • Kirjutusvahendid (markerid, pastakad, viltpliiatsid) • Juhtumiuuringu ingliskeelne alusmaterjal: „Veebiuudiste analüüs - Keslinna pargi ümberkujundamine“ (kuvatav ühisel ekraanil või loetav õpilaste isiklikest nutiseadmetest) • Sülearvutid, tahvelarvutid või nutitelefonid internetiühendusega iseseisvaks infootsinguks ja allikate kontrollimiseks • Väljatrükitud loovtöö leht „Tasakaalustatud uudisvoo koostamine“ (LISA I)
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (7 minutit)

- **Häälestav kiirküsitlus:** Õpetaja alustab tundi klassiküsitlusega: „Kust te kuulsite mõnest viimasest suurest maailma- või kodumaisest uudisest kõige esimesena - kas TikTokist, Instagramist, YouTube’ist, uudisteportaalist, televiisorist või hoopis sõpradelt ja perelt?“
- **Seoste loomine tahvil:** Küsitluse eesmärk on teadvustada, et valdav osa teabest pärineb sotsiaalmeedia algoritmidest. Õpetaja paneb tahvlile kirja 1-2 peamist järeldust: „Enamik meist alustab sisu tarbimist sotsiaalmeediast, seega kujundab automaatne uudisvoog otseselt seda, millist maailmapilti me esimesena näeme.“
- **Arutelureeglite kokkuleppimine:** Õpetaja kirjutab tahvlile 3 kuldset dialoogireeglit (õpilased näitavad pöidlaga nõustumist):
 - Kuula selleks, et mõista ja süveneda, mitte selleks, et väitlust võita.
 - Tugine faktidele ja tõenditele, väldi isiklikke rünnakuid või silte.
 - Ole eriarvamusel viisakalt; väldi kaaslaste taustast või identiteedist tulenevaid alateadlikke eeldusi.
- **Õpilaste kaasamine eesmärkide seadmisel:** Iga õpilane saab värvilise kleepmärgmepaberi (Post-it). Õpetaja suunab: „Kirjutage üles üks täiesti isiklik asi, mida te tahate täna oma teabekasutuse ja uudiste tarbimise harjumuste kohta õppida või muuta.“ (Abistavad näited tahvil: märgata sisu kallutatust kiiremini, kontrollida portaalide usaldusväärsust, vaadata asju mitmest vaatenurgast, laiendada oma allikate nimekirja).
- **Eesmärkide ja edunäitajate lukustamine:** Õpilased kleepivad märkmed tahvlile ja õpetaja rühmitab need 2-3 ühiseks klassi eesmärgiks (nt „Hinnata allikate usaldusväärsust“, „Laiendada vaatenurki“, „Vähendada sõltuvust sihitust kerimisest“). Klass lepib kokku iga eesmärgi jaoks ühe lihtsa ja käegakatsutava edu näitaja käesolevaks nädalaks, mis jääb tahvlile visuaalseks ankruts:
 - **Laienda vaatenurki** → Lisan sel nädalal oma uudisvoogu ühe uue usaldusväärse meediakanali, millel on teistsugune või tasakaalustatud vaatenurk.
 - **Hinda usaldusväärsust** → Kasutan kahe suurema uudisteema puhul kolme-küsimuse kiirkontrolli (Kes on autor? Kuidas on info hangitud? Miks see on kirjutatud?).
 - **Vähenda sihitut kerimist** → Enne kui postitust või linki sõbraga jagan, avan ja loen alati läbi selle algse, otsese allika.
- **Üleminek põhitegevusele:** Õpetaja sõnastab järgmise sammu: „Järgmisena asute rühmades analüüsima ühte lühikest elulist juhtumit, võttes appi meie värskelt seatud klassi eesmärgid ja allikakriitika juhised.“

Uurimine ja juhtumiuuringu analüüs (10 minutit)

- **Rühmitamine ja materjali jagamine:** Õpilased jagunevad neljaliikmelistesse rühmadesse. Nad avavad oma seadmetes või vaatavad ühiselt ekraanilt juhtumiuuringu alusmaterjali „Veebiuudiste analüüsimine - Keslinna pargi ümberkujundamine“.
- **Ülesande püstitus:** Õpetaja selgitab: „Te uurite ja dekonstruerite etteantud näidispostitust ja uudiste pealkirju, kasutades selleks töölehe juhendavaid küsimusi ja meie tahvlile seatud edunäitajaid.“

- **Kriitilise küsimuse lisamine:** Iga rühm mõtleb meeskonnaga välja ühe täiendava uurimusliku küsimuse, mida nad postitust lugedes küsiks (nt „*Milline oluline osapool või info on siit tekstist täielikult puudu?*“ või „*Kes sellest rahaliselt või poliitiliselt võidab, kui ma seda uudist pimesi usun?*“).
- **Märkmete tegemine kolmel tasandil:** Rühmad analüüsivad tekste ja teevad töölehele märkmeid järgmiste punktide alusel:
 - **Kallutatuse ohumärgid:** *Kus esineb liialdatud, emotsionaalselt laetud sõnu, ühekülgsust või ründavat sõnastust?*
 - **Usaldusväärseuse tegurid:** *Kas teksti autor või infoallikas on selgelt nimetatud? Kas väidete toetuseks on toodud reaalseid tõendeid? Kas seda infot saab kuskilt ristkontrollida?*
 - **Vaatenurkade lüngad:** *Millised hääled ja osapooled on sellest uudisest täielikult kõrvale jäetud? (nt esindatud on vaid ühe poliitilise poole või huvigrupi seisukoht, puuduvad teadusekspertide arvamused või kohalike elanike vahetud hääled).*
- **Mõtete koondamine:** Iga rühm jagab klassiga ühte leitud kallutatuse näitajat ja ühte tõsiseltvõetavat allikakriitilist küsimust. Õpetaja märgib parimad näited tahvlile ühiseks spikriks.

Põhitegevus - Tasakaalustatud uudisvoo koostamine (15 minutit)

- **Eneseanalüüs ja allikate kaardistamine:** Õpetaja suunab õpilased iseseisvale mõttepausile: „*Mõelge viimase kümne postituse, video või pealkirja peale, mida te täna internetis nägite. Kust need täpselt pärinesid? Millised vaatenurgad või emotsioonid seal domineerisid?*“ Õpilased kaardistavad paberile:
 - 3-4 oma kõige sagedasemat igapäevast infoallikat (nt TikTok konkreetne kanal, üks kindel uudisteportaal, sotsiaalmeedia suunamudija).
 - Märkavad ausalt, kas need allikad on olemuselt liiga sarnased (sama stiil, sama poliitiline suund, sama mull).
- **Tegevuskava disainimine:** Õpetaja jagab välja töölehe „Tasakaalustatud uudisvoo koostamine“ (I lisa) ja annab järgmised mehaanilised suunised oma infokeskkonna puhastamiseks:
 - **Säilita:** *Milliseid allikaid ma pean faktipõhiseks, usaldusväärseks ja soovin oma päevakavas kindlasti säilitada?*
 - **Lisa:** *Millised täiesti uued allikad aitaksid mu vaatevälja teadlikult avardada ja mitmekesistada? (nt rahvusvahelised mainekad meediakanalid, ametlikud faktikontrolli kontod, erinevad tõendus põhised vaatenurgad).*
 - **Piira:** *Millised kanalid või lehed tekitavad minus ainult infoküllastust, negatiivsust, ärevust või on ilmselgelt kallutatud ja klikisöödaks disainitud, mistõttu soovin nende tarbimist tugevalt vähendada?*
- **** SMART-eesmärgi ja takistuse sõnastamine:**** Õpilased kirjutavad oma kavasse ühe täpse eesmärgi eelolevaks nädalaks ja ühe elulise väljakutse, millega nad võivad selle täitmisel silmitsi seista:
 - **Näide eesmärgist:** „*Katsetan sel nädalal kaks korda loovalt ja loen uudiseid otse BBC Worldi või ERR-i portaalist, mitte*

- sotsiaalmeedia kaudu.“ või „Hakkan teadlikult jälgima ühte ametlikku faktikontrolli kontot.“
- *Näide väljakutsest:* „Mugavusharjumus tõmbab mind ikka automaatselt sotsiaalmeedia lõputusse voogu.“ või „Sõbrad jagavad Messengeri grupis pidevalt šokeerivaid ja kontrollimata linke.“
- *Märkus õpetajale:* Kui ainetunni aeg hakkab lõppema, võib tegevuskava detailse vormistamise anda õpilastele lõpuleviimiseks loovaks koduseks ülesandeks.

Jagamine ja dialoogiline kaaslase tagasiside (7 minutit)

- **Paaritöö ja plaanide tutvustus:** Õpilased moodustavad paarid ja jagavad kaaslasega oma valminud tegevuskavast kahte kõige kriitilisemat punkti:
 - Seda ühte uut infoallikat, mille nad otsustasid oma vaatevälja laiendamiseks oma menüüsse lisada.
 - Seda reaalselt väljakutset, mida nad selle tasakaalustatud meediaplaani hoidmisel kõige rohkem kardavad.
- **Ühepunktiline tagasisideskaala:** Partner kuuleb, mõtleb kaasa ja annab sõbrale ühe konstruktiivse ning edasiviiva suulise või kirjaliku kommentaari, tuginedes klassi edukriteeriumitele:
 - *Mida ma Sinu plaanis selgelt näen ja tugevusena tunnustan:* ...
 - *Sinu tegevuskava oleks praktikas veelgi toimivam ja kindlam, kui Sa: ...*
- **Mõtete jagamine suure ringiga:** Õpetaja palub 2-3 vabatahtlikul arutelu tulemusi suure ringiga jagada: „*Millist nutikat ideed või põnevat allikat teie partneri plaanist peaksid kindlasti ka teised klassikaaslased kuulma?*“

Refleksioon, kokkuvõte ja mikroeksperiment (7 minutit)

- **Väljumiskaardi täitmine:** Õpilased täidavad individuaalselt kirjaliku eneseanalüüsi lehe „**3-2-1 refleksioonimall**“:
 - **3** tähelepanekut või ohumärki veebiuudiste kallutatuse ja algoritmide mõju kohta, mida ma täna teadvustasin.
 - **2** isiklikku tegevust või sammu, mida ma luban teha, et oma uudisvoogu reaalselt mitmekesistada.
 - **1** kriitiline küsimus, mis mul allikakriitika või digitaalse kodakondsuse kohta veel hinges kripeldama jäi.
- **Digitaalne enesekontroll (emojid):** Õpilased teevad ringi ümber emojile:
 - *Praegu tekitab minu sotsiaalmeedia uudisvoog mulle järgmisi tundeid:* 😊 (Rahu) / 😞 (Tuimus) / 😡 (Ärevus ja pinge).
 - *Pärast oma tasakaalustatud meediaplaani katsetamist eeloleval nädalal soovin ma tunda rohkem:* 😊 (Tasakaalustatust ja kontrolli oma aja üle).
- **48-tunnise mikroeksperimenti lukustamine:** Õpetaja palub õpilastel vaadata otsa oma tasakaalustatud uudisvoo mallile ja kirjutada lehe ülaossa üks täpne minieesmärk järgmiseks 48 tunniks (nt „*Jälgin kahte päeva jooksul ühte uut usaldusväärset allikat ja*

	avan enne linkide jagamist otseallika“), märkides kõrvale ka ühe peamise kiusatuse. • Õpetaja julgustav lõpusõnum: Tund suletakse viidates tagasi alguses seatud edunäitajatele: „Vaadake üle need edunäitajad, mille me koos tunni alguses tahvlile paika panime. Järgmise kahe päeva jooksul katsetage oma isiklikku meediaplaani elus julgelt järele. Me ei otsi siin vigadeta täiuslikkust, vaid teadlikkust. Järgmise tunni algust alustame kiire 5-minutilise kokkuvõttega: vaatame otsa sellele, mis reaalses elus töötas, mis ebaõnnestus ning mis on meie järgmine tark samm digikodanikuna. Edu teile katsetamisel!“
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilasi julgustatakse kasutama DigRighti rakendust kodus, et tugevdada õpitut. Nad saavad liikuda mitmes hoones ja proovida erinevaid vastuseid stsenaariumidele, et saada tagasisidet ja mõelda oma digitaalse heaolu üle.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Paindlikud alguspunktid: Õpilastele, kellele suured poliitilised sündmused või ühiskondlikult lõhestavad näited tunduvad emotsionaalselt liiga rasked või ärevust tekitavad, võimaldatakse analüüsimiseks neutraalsemaid ja vähem vastanduvaid valdkondi (nt teadussaavutused, keskkonnaprobleemid, kohalikud kultuuriuudised), kohaldades seal täpselt samu allikakriitika reegleid. Lihtsustatud materjalid: Õpiraskustega või keelelist tuge vajavatele õpilastele pakutakse meediatekstide analüüsimise tööriistast versiooni, mis sisaldab tunduvalt lühemaid uudisnupukesi ja vähem analüüsipunkte. Abistavad lausealgused: Kriitilise, allikakriitilise ja iseseisva mõtlemise toetamiseks pakutakse õpilastele struktureeritud tekstilisi raamistikke, näiteks: • „See uudis või postitus võib olla kallutatud, sest seal kasutatakse...“ • „Kogu sellest loost ja kajastusest puudub täielikult järgmine oluline vaatenurk:...“ • „See infoallikas või meediakanal tundub mulle usaldusväärne, kuna...“ Digitaalsed abivahendid: Ligipääsetavuse tagamiseks lubatakse veebipõhistes harjutustes kasutada automaatset teksti ettelugemist (text-to-speech), kontrastseid ekraanirežiime, düsleksiasõbralikke fonte või rühmade moodustamist ühiseks auditivseks lugemiseks. Paindlikud väljundvormid: Tegevuskava vormistamisel võimaldatakse õpilastele vaba eneseväljendus - oma tasakaalustatud meediaplaani

	lahendust võib esitada lühikese tekstilise kavana, visuaalse infograafikuna või loova mõttekaardina (<i>mind map</i>). Psühholoogiline ohutus: Õpetaja teadvustab ja normaliseerib klassi ees, et vastanduva või šokeeriva sisu analüüsimine võib tekitada hinges tugevat ebamugavust ja abitust. Rõhutatakse järjepidevalt, et tunni eesmärk on puhtalt meediakriitilise teadlikkuse suurendamine, mitte kellegi isiklike väärtushinnangute arvustamine või tuline debatt. Paindlik eneseanalüüs: Kirjutamis- ja tähelepanuraskustega õpilastel lubatakse pikkade täislausete kirjutamise asemel salvestada oma lõpumõtted suulise helifailina või vastata refleksioonilehel lühikeste, suviste punktide kaupa. Strateegiline paarisuhe: Koostöö, rühmatöö esitluste ja järgmise tunni alguses tehtavate eksperimentide arutelude jaoks jaotatakse õpilased paardesse teadlikult - kokku pannakse enesekindlamad esinejad/suhtlejad ning sügavamalt mõtlevad õpilased, tagades nii sisuka ja võrdse panustamise.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Uurimuse ja kognitsiooni vaatlus: Õpetaja kasutab vaatluslehte juhtumiuuringu analüüsi ja kriteeriumite seadmise ajal. Ta kaardistab ja märkab reaajas õpilaste mõtlemis- ning uurimisoskuste tunnuseid, nagu: ○ Suutlikkus tuvastada tekstis kallutatuse ohumärke ja selgitada, miks need lugejat eksitavad. ○ Oskus hinnata info usaldusvärsust, võttes arvesse allika tausta, esitatud tõendeid või autori tegelikku eesmärki. ○ Võime märgata perspektiivide lünki ning mõelda kriitiliselt selle üle, kes või mis on uudisest sihilikult kõrvale jäetud. ○ Suutlikkus selgitada, kuidas filtreerimata teave ja sotsiaalmeediaajakambrid võivad ühiskonnas põhjustada stressi, polariseerumist või poliitilist manipuleerimist. • Kaasõpilaste tagasiside vaatlus: Plaanide esitlemise ja paarijagamise ajal jälgib õpetaja, kuidas õpilased suudavad oma meediastrateegiaid selgelt põhjendada ning mil määral nad oskavad ühepunktulist hindamisskaalat kasutades kaaslaste ideid kaalutletult ja empaatiliselt hinnata. Enesehindamine • Metakognitiivne ja psühholoogiline analüüs: „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart käsitleb korraga kahte olulist tasandit: kognitiivset õppimist (milliseid allikakriitilisi järeldusi ma täna tegin?) ning sügavat psühholoogilist eneseanalüüsi (milliseid reaalseid emotsioone tekitab minus sotsiaalmeedia uudisvoog ja kuidas minu uus strateegia aitab stressi ning manipuleerimist vähendada?).

Järeltegevus ja eneseregulatsioon (Järgmine tund)

- 
Isereguleeritud õppimise arendamine: Järgmise ainetunni algus algab fokuseeritud 5-minutilise paarisaruteluga koduse 48-tunnise strateegia katsetuse tulemuste üle (*Mis töötas? Mis ebaõnnestus? Mis on mu järgmine samm?*). Õpetaja hindab selle kaudu õpilaste võimet oma digitarbimist iseseisvalt jälgida, plaane vastavalt takistustele kohandada ja uusi tervislikke harjumusi järjepidevalt rakendada.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes kogu klassi arutelude, juhtumiuuringu analüüsi ja tasakaalustatud meediaplaani koostamise ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ja kõrgetasemelise mõtlemise ilmingud sümbolitega (✓ või ✗) või lühikeste märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Tuvastab kallutatuse ohumärke	Hindab allika usaldusväärsust	Märkab vaatenurkade lünki	Selgitab mõju ühiskonnale /tujule	Aitab luua tasakaalustatud voogu	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaajas ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada sisu allikakriitilisel dekonstrueerimisel täiendavat individuaalset tuge või kes vajavad järgmise tunni alguses 48-tunnise strateegia katsetamise järelarutelul rohkem suunamist.

HINDAMISJUHE: MEEDIAPÄDEVUS JA DIGITAALNE ENESEREGULATSIOON

Eesmärk: Hinnata kiirelt ja kujundavalt iga õpilase individuaalset väljumiskaarti, eneseanalüüsi ning valitud tasakaalustatud meediaplaani teostatavust.

Kriteeriumid	Oskuslik (3 punkti)	Arenev (2 punkti)	Alustav (1 punkt)
Kriitiline arusaamine	Tuvastab eksimatult sisu kallutatuse, usaldusvärsuse ja perspektiivi lüngad; selgitab süvitsi, kuidas manipuleerimine või infoküllastus võivad noorte maailmapilti moonutada.	Märkab tekstides mõningaid kallutatuse või usaldusvärsuse probleeme, kuid selgitused meediaahela mõjust jääb osaliseks või üldiseks.	Näitab üles minimaalset teadlikkust sisu kallutatusest või allikakriitikast. Esitatud seisukohtades puuduvad loogilised põhjendused.
Emotsionaalne ja psühholoogiline mõju	Mõtleb sügavalt ja analüüsivalt selle üle, kuidas uudisvoo tarbimisharjumused mõjutavad emotsioone (stress, ärevus, sotsiaalne lõhestumine) ning tunneb ära algoritmide lõksud.	Märkab ja nimetab mõningaid meediatarbimise emotsionaalseid mõjusid, kuid analüüsist puudub isiklik sügavus või seos oma tegeliku käitumisega.	Emotsionaalse ja psühholoogilise mõju üle mõeldakse väga vähe, pealiskaudselt või puudub eneseanalüüs tööst täielikult.
Strateegiline tegevus	Pakub välja vähemalt 2 väga konkreetset, realistlikku ja isikupärast strateegiat, mis vähendavad info ülekoormust ja soodustavad teadlikku tarbimist.	Pakub välja 1-2 meediastrateegiat, mis on igapäevaelus mõnevõrra teostatavad, kuid üsna standardsed või üldised.	Esitatud sammud on täiesti ebamäärased, ebareaalsed, noorele ülejõukäivad või puuduvad tegevuskavast täielikult.
Mõju analüüs ja kohandamine	Näitab suurepärase arusaamist sellest, kuidas strateegiad aja jooksul toimivad; kohandab või täiustab oma meediaplaani tulemuste ja tagasiside põhjal.	Mõtleb oma plaanis edu ja tagasilööke üle järele, kuid analüüsist puudub selge ja käegakatsutav kava oma sammude kohandamiseks.	Tulemuste, tehtud finantsvigade või digitaalsete käitumismuutuste üle mõtlemine on minimaalne või puudub üldse.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- 10-12 punkti (suurepärase):** Tugev meediakriitiline arusaam, läbimõeldud järeldused ning realistlikud ja mõjukad strateegiad. Töös on selged tõendid oma harjumuste teadliku kohandamise kohta.
- 7-9 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam digitaalsest kodakondsusest ja allikakriitikast. Strateegiad ja sammud on enamasti praktilised, kuid vajavad eluga sidumisel veidi täiustamist.

- **4-6 punkti (osaline):** Piiratud ja pinnapealne arusaam. Emotsionaalne eneseanalüüs või välja pakutud meediastrateegiad on ebapiisavalt arenenud ning vajavad isikupärastamist.
- **0-3 punkti (vajab tuge):** Segadust tekitav arusaam, järelemõtlemine puudub täielikult ning strateegiad on ebareaalsed või jäetud täitmata. Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset suunamist.

Märkus õpetajale: Kasutage neid tulemusi arengule suunatud toetava tagasiside andmiseks (nt mudeliga „**Kiida - Toeta - Järgmine samm**“) ja nende õpilaste privaatselt tuvastamiseks, kes vajavad järgmise tunni 48-tunnise eksperimendi järelarutelu käigus täiendavat suunamist.

Metoodilised soovitused õpetajale

Enesemääramine vs. tsensuur: Esitage see õppetund klassile kui võimalust oma enesemääramise ja vabaduse suurendamiseks, mitte kui meedia tsensuuri või keelamist. Õpetaja eesmärk on arendada õpilaste kriitilist mõtlemist, et nad suudaksid oma digitaalset infovoogu ise hallata, mitte dikteerida neile ette „häid“ või „halbu“ meediavalikuid.

Turvalise dialoogiruumi loomine: Kehtestage kohe tunni alguses selged ja tugevad arutelureeglid („*kuula selleks, et mõista, mitte selleks, et väitlust võita*“). See loob klassiruumis psühholoogiliselt ohutu keskkonna, kus on võimalik eriarvamusele jääda ja tundlikku sisu uurida.

Meediapädevuse emotsionaalne tasand: Tuletage õpilastele järjepidevalt meelde, et kaasaegne meediakirjaoskus ei puuduta ainult kuivi fakte. See puudutab ka eneseteadvust - oskust märgata, kuidas loetav või vaadatav teave meid emotsionaalselt mõjutab, miks see nii on ja kes sellest võib.

Argumenteeritud põhjendused vs. emotsionaalsed arvamused: Keskenduge aruteludes sisulistele tõenditele ja loogilistele põhjendustele, mitte lihtsalt tühjadele arvamustele. Suunake emotsionaalseks kiskuv mõttevahetus tagasi toisesse sängi küsimustega nagu: „*Millised konkreetsete tõendid toetavad seda väidet?*“ või „*Milline vaatenurk või osapool on sellest kajastusest täielikult puudu?*“

Mustrite märkamine läbikukkumise asemel: Koduse 48-tunnise meediaplaani katsetamise järelkontrollis suunake õpilasi märkama korduvaid mustreid ja takistusi, mitte hindama tulemust kategooriates „edu“ või „ebaedu“. Küsige suunavalt: „*Mida te nüüd isiklikult märkate selle kohta, millistel kellaaegadel või hetkedel on teil kõige suurem kiusatus doomscroll'ida või infostressi tunda?*“

Manipulatsiooni normaliseerimine: Rõhutage õpilastele, et tunne, nagu veebiuudised manipuleeriksid nendega või tekitaksid hinges ärevust ja abitust, on tänapäeva digimaailmas täiesti tavaline. Teadlikkus nendest algoritmilistest lõksudest on esimene ja kõige olulisem samm oma digitaalse enesemääramise suunas.

Õpiringi järjepidev sulgemine: Alustage järgmist aine- või klassijuhatajatundi kindlasti fokuseeritud 5-minutilise mikroeksperimendi kokkuvõttega. See tegevus sulgeb õpilaste jaoks iseseisva

eneseregulatsiooni õpiringi loogilise ahela: **kavandamine** → **tegutsemine** → **järelemõtlemine** → **kohanemine**.

Digitaalse kodakondsuse väärtustamine: Rõhutage järjepidevalt teistsuguste, argumenteeritud arvamuste austamist ja tugevdage klassis digitaalse kodakondsuse põhimõtteid: kontrolli allikaid, näita üles empaatiat ja mõtle alati kriitiliselt enne sisu jagamist või uskumist.

LISA I - LOOV TÖÖLEHT: TASAKAALUSTATUD UUDISVOO LOOMINE

Digitaalne kodakondsus, allikakriitika ja eneseregulatsioon

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Sotsiaalmeedia uudisvood ja algoritmid on disainitud Sind ekraani ees hoidma. See tegevuskava aitab Sul oma infovälja teadlikult analüüsida, puhastada ja tasakaalustada, et kaitsta oma vaimset tervist ning vältida sihitut *doomscrolling'*ut. Täida jaotised ausalt - see on Sinu isiklik meediaplaan.

1. SAMM: MINU PRAEGUSED INFOALLIKAD

Loetle 2-3 peamist uudiste-, meelelahutuse- või teabeallikat, mida igapäevaselt kõige sagedamini kasutad (nt konkreetset sotsiaalmeedia kontod, TikToki voog, uudisteportaalid, YouTube'i kanalid, suunamudijad):

Allikas / konto / meediakanal	Tüüp (sotsiaalmeedia, veebisait, suunamudija jne)	Miks ma seda kõige sagedamini kasutan? (1 lause)
1.		
2.		
3.		

2. SAMM: INFOALLIKATE KIIRHINDAMINE

Hinda igat eelmises sammus nimetatud allikat kriitiliselt skaalal 1-5 (tee sobivale numbrile ring ümber) ja lisa oma tähelepanek või märkus:

1 = väga madal / puudub
5 = erakordselt kõrge / tugev

Allikas 1: _____

- Usaldusväärsus (Kas autor on teada? Kas väidete tõestuseks on fakte?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Emotsionaalne mõju (Kas kasutatakse klõpsulõkse, šokeerimist või vihasööta?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Vaatenurkade mitmekesisus (Kas esitatakse teema mitut erinevat osapoolt?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Minu märkus / ohumärk (nt klikisööt, ühekülgne tekst või minu automaatne harjumus seda avada):

Allikas 2: _____

- **Usaldusväärsus** (Kas autor on teada? Kas väidete tõestuseks on fakte?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- **Emotsionaalne mõju** (Kas kasutatakse klõpsulõkse, šokeerimist või vihasööta?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- **Vaatenurkade mitmekesisus** (Kas esitatakse teema mitut erinevat osapoolt?): 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- **Minu märkus / ohumärk:**

Nõuanne detektiivile: Kõrge emotsionaalne mõju (4-5) ei tähenda alati, et allikas on vale. See on lihtsalt märguanne, et meediakanal püüab teadlikult Sinu emotsioonidega (nt viha, hirmu või põnevusega) manipuleerida. Ole sel hetkel eriti tähelepanelik!

3. SAMM: MINU UUS TASAKAALUSTATUD MEEDIAPLAAN

Tee mehaanilised ja teadlikud valikud oma uudisvoo filtreerimiseks, tuginedes klassi ühiselt seatud kriteeriumitele:

Minu otsus allikaga	Konkreetsed näited / kontod / portaalid	Miks ma selle valiku tegin? (Mõju mu heaolule)	Millist varjatud kallutatust või emotsionaalset löksu pean seal jälgima?
JÄTA ALLES 🟢 (Usaldusväärne, faktipõhine ja endiselt väärtuslik sisu)			
LISA JUURDE 🔵 (Uued allikad vaatenurkade loovaks avardamiseks ja infomulli lõhkumiseks)			
PIIRA / EEMALDA 🔴 (Infoküllastust, ärevust, stressi või viha tekitavad kanalid)			

4. SAMM: ISIKLIK ENESEANALÜÜS

Hetkeseis: Praegu tekitab igapäevane filtreerimata uudisvoog ja sotsiaalmeedia sirvimine mul peamiselt järgmisi tundeid:

😊 (Rahulik ja kursis) / 😐 (Tuim) / 😞 (Ärev ja kurnatud)

Üks manipuleerimise või disaini ohumärk, mida luban edaspidi teadlikult jälgida (nt vihasööti / rage bait, hirmutavad pealkirjad, eksitavad kaanepildid)

Tulevikusoov: Pärast oma uue strateegia katsetamist 48 tunni jooksul soovin ma ekraani sulgedes tunda pigem:

5. SAMM: KODUNE EXPERIMENT - 48-TUNNINE STRATEEGIA KATSETAMINE

- Minu katsetatav meediastrateegia:

- Millal / kus ma seda rakendan (nt voodis enne uinumist, vahetundidel koolis):

- Kui märkan isiklikku ajendit või päästikut (nt igavus, pinge, automaatne käeliigutus telefoni poole):

- Siis teen ma järgmise teadliku reaktsiooni (nt avan otse usaldusväärse äpi, panen seadme teise tuppa):

Minu 48-tunnise eksperimendi järelmõtlemistabel

Täida tabelis ausalt üks rida iga kord, kui tabad end kodus või koolis kurnava infokoormuse või doomscrolling'u küüsisist:

Kuupäev ja kellaaeg	Mis hetk või sündmus pani mind lehekülge kerima?	Tunne kerimise ajal (😊 / 😐 / ☹️)	Kas kasutasin oma uut strateegia t? (✓ / ✗)	Mis juhtus 5 minuti pärast? Kuidas ma end pärast strateegia kasutamist tundsin?
Näide: esmaspäev kell 19:30	Nägin TikTokis hirmutavat uudist	😊 (Murelik)	✓ (Jah)	Sulgesin äpi ja läksin õue jalutama. Pärast pausi oli palju rahulikum olla.

JÄRGMISE TUNNI ALUGUS: ARUTELU PAARIDES

Võta see täidetud katsetuseleht kindlasti järgmisesse tundi kaasa! Tunni esimeste minutite jooksul analüüsite koos oma partneriga kogetut:

- Mis töötas minu tasakaalustatud plaanis kõige paremini ja tõi reaalselt kergust?

- Mis ei toiminud üldse või millised ootamatud kiusatused ette tulid?

- Kuidas see muudatus mõjutas minu igapäevast stressitaset või sotsiaalset vastandumist?

- Mida ma teen ja muudan oma meediaplaanis järgmisel korral täiesti teisiti?

Tunnikava 4

Pealkiri	Digitaalse vastupidavuse arendamine: emotsioonide juhtimine veebimaailmas
Vanuserühm	15-17-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad ja analüüsivad süvitsi, kuidas veebipõhised infokeskkonnad ning sotsiaalmeedia mõjutavad nende emotsioone, tähelepanu ja üldist vaimset heaolu. Nad uurivad kriitiliselt, kuidas meediaplattformide algoritmid ja disainitrikid soodustavad <i>doomscrolling'</i> ut ning infoküllastust, ja harjutavad praktilisi emotsioonide reguleerimise tehnikaid, et tugevdada oma isiklikku digitaalset vastupidavust (<i>resilience</i>).
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja kirjeldab emotsioone ning psühholoogilisi mõjusid (nt pinge, ärevus, tuimus), mis kaasnevad infoküllastuse ja sihitult <i>doomscrolling'</i>uga. • tunneb ära vähemalt kaks isiklikku emotsionaalset vallandajat ehk päästikut ning analüüsib kriitiliselt, kuidas rakenduste konksfunktsioonid (nt teavitused, lõputu kerimine, algoritmid) neid reaktsioone võimendavad. • harjutab ja selgitab vähemalt kahte emotsioonide reguleerimise ning eneseregulatsiooni tehnikat digitaalse stressi ja info laviini juhtimiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tahvel, projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel slaidide esitamiseks • Kirjutusvahendid (markerid, pastakad, viltpliiatsid) • Väljatrükitud loovtöö leht „Digitaalsete emotsioonide kontroll“ (I lisa) • Eelnevalt trükitud ja ettevalmistatud jaotusmaterjalid: „Digitaalsed vallandajakaardid“, „Vastupidavuse strateegiakaardid“ ning loovleht „Minu digitaalne vastupidavuse tööriistakomplekt“ (II lisa) • Suur A3-paberileht või plakatpapp iga õpilase/paari jaoks isikliku tööriistakomplekti visuaalseks koostamiseks (või juurdepääs digitaalsele ühistööalale nagu Canva, Padlet vms) • Lühike emotsionaalselt häälestav videoklipp (30-sekundiline montaaž, mis kujutab ilmekalt doomscrolling'u nõiaringi): Lühiklipp: nt Doomscrolling'u montaaž või vabalt valitud teine klipp

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (7 minutit)

- **Häälestav videoklipp:** Õpetaja alustab tundi lühikese videoklipi näitamisega, mis illustreerib nutitelefoni voo lõputut kerimist - [Doomscrolling'u montaaž](#) või vabalt valitud teine klipp
- **Mõttepaus ja jagamine:** Õpetaja palub õpilastel hetkeks vaikselt meenutada oma igapäevaelu: „*Mõelge olukorrale, kus olete veetnud tunde internetis sihitult sotsiaalmeediat kerides, videoid vaadates või uudiseid lugedes. Kuidas muutus teie tegelik meeleolu pärast seda, eriti kui nägite seal häirivat, kurbust tekitavat sisu või tundsate end info laviini all ülekoormatuna?*“
- **Emotsioonide sõnastamine:** Pärast lühikest mõtlemisaega jagavad õpilased ringis oma tundeid (nt „*tundsin end täiesti kurnatuna ja väsinuna*“, „*tekkis pinge ja stress*“, „*muutusin vihaseks või kurbaks*“).
- **Tundete normaliseerimine:** Õpetaja rõhutab, et need reaktsioonid on täiesti loomulikud ja neid kogevad väga paljud. Ta tutvustab tunni põhiteemat: „*Kuigi ilmaruum pakub meile imelisi võimalusi, on see samal ajal ka tohutu stressiallikas. Kui me ei ole piisavalt tähelepanelikud, võib filtreerimata sisu tekitada meis ärevust, kurbust või viha.*“
- **Klassi ühised eesmärgid:** Õpetaja kirjutab tahvile fraasi „**Digitaalse vastupidavuse arendamine**“ ja küsib: „*Mis aitaks teil tunda, et teil on oma emotsioonid ja enesetunne veebimaailmas paremini kontrolli all?*“ Õpilaste ettepanekute põhjal koostatakse ekraanile või tahvile selle tunni 3-4 ühist peamist eesmärki:
 1. *Õpime ära tundma, kuidas konkreetne veebisisu mind emotsionaalselt mõjutab.*
 2. *Harjutame ja leiame strateegiaid, kuidas jääda info laviini all rahulikumaks ja keskendunumaks.*
 3. *Õpime oma veebis sirvimise aega ja harjumusi teadlikumalt juhtima.*

Uurimine ja emotsionaalsete päästikute kaardistamine (10 minutit)

- **Individuaalne mõttepaus:** Õpetaja jagab välja töölehe „Digitaalsete emotsioonide kontroll“. Õpilased võtavad paar vaikset minutit, et mõelda iseseisvalt läbi kaks suunavat küsimust: „*Milline konkreetne veebisisu, postitused või sotsiaalmeedia suhtlus tekitab teile tavaliselt stressi, kurbust, viha või ärevust?*“ ja „*Mis hetkel või kellaajal tunnete end infost kõige rohkem ülekoormatuna ning tekib vastupandamatu kiusatus doomscroll'ida?*“
- **Päästikute liigitamine rühmades:** Õpilased jagunevad neljaliikmelistesse meeskondadesse. Nad hakkavad oma isiklike päästikuid võrdlema ja liigitama neid ühistesse kategooriatesse (nt *teiste täiuslike elude võrdluspostitused, murettekitavad halvad uudised maailmast, ründavad negatiivsed kommentaarid, lõputud nutiteavitused, veebivaidlused*). Iga rühm kirjutab tahvile 2-3 kõige sagedasemat vallandajat.
- **Meediakriitiline arutelu:** Õpetaja juhhib klassi arutelu teemal: „*Miks need emotsionaalsed päästikud sotsiaalmeedias ikka ja jälle*

esinevad?“ Õpilasi suunatakse mõistma, kuidas rakenduste disainitrikid neid reaktsioone tahtlikult võimendavad. Esitatakse kolm küsimust:

- „Mis on see nähtamatu jõud, mis paneb teid ekraani edasi kerima isegi siis, kui tunnete, et enesetunne läheb iga minutiga halvemaks?“
- „Millised konkreetsed funktsioonid ja konksud on rakendustesse sisse ehitatud selleks, et teid teadlikult seadme taha tagasi meelitada?“
- „Kuidas mõjutavad teie meeleolu ja tähelepanu pidevad automaatsed soovitusel või tõuketeavitused?“
- Õpetaja võtab arutelu kokku, sidudes noorte mõtteid võtmesõnadega: **lõputu kerimine, preemiasilmused, algoritmid ja teavitused**, selgitades, kuidas need mehaaniliselt infoküllastust ning *doomscrolling*’ut toidavad.

Põhitegevus - Digitaalse vastupidavuse tööriistakomplekt (15 minutit)

- **Kaardisorteerimise harjutus:** Õpilased töötavad paardes või väikestes rühmades ning saavad komplekti „digitaalseid vallandaja-kaarte“ ja „vastupidavusstrateegia-kaarte“. Nende ülesanne on otsida igale emotsionaalsele päästikule tervislik, ekraanivaba ja realistlik vastukaart, mis aitaks selle stressiga toime tulla.
- **Strateegiate liigitamine kolme ajablokki:** Õpilased peavad jaotama leitud kaitsestrateegiad kolme olulisse kategooriasse:
 - „**Ettevalmistus enne kerimist**“: Strateegiad, mida rakendada enne seadme avamist (nt *automaatse ajamõõtja/timeri seadmine enne sotsiaalmeedia avamist, kui päästikuks on sihitult kerimine ja igavus*).
 - „**In-the-Moment Move**“ (**Reaktsioon hetkes**): Eneseregulatsiooni sammud, mida kasutada vahetult stressi tekkimise sekundil (nt *teadlik sügav sisse- ja väljahingamine, kui päästikuks on äge vaidlus kommentaariumis*).
 - „**Pärast kerimist taastumine**“: Tegevused, mis aitavad enesetunnet parandada siis, kui ekraan on juba suletud, kuid negatiivne tunne jäi sisse (nt *vahetu jutuaajamine sõbraga või õuamine, kui teiste „täiuslike elude“ nägemine tekitas hinges kurbust või kadedust*).
- **Isikliku tööriistakasti koostamine:** Pärast ühist arutelu valib iga õpilane kaartide hulgast välja **kolm isiklikku päästikut**, mis teda igapäevaelus kõige rohkem vaevavad (vajadusel saab kirjutada tühjadele kaartidele oma spetsiifilise mure). Need kolm vallandajat koos vastavate strateegiatega kantakse loovlehele „Minu digitaalne vastupidavuse tööriistakomplekt“.
- **Seadistuse muudatus ja põhjendus:** Õpilased lisavad oma tööriistakasti:
 - Ühe mehaanilise rakenduse seadistuse muudatuse (nt *tõuketeavituste täielik väljalülitamine, TikTok „For You“ voo asendamine jälgitavate kontodega, kohustuslike ekraanivabade pauside planeerimine*).
 - Lühikese selgituse: „See strateegia aitab mind kodus päriselt seepärast, et...“

- Õpetaja liigub klassis ringi, aidates õpilastel oma valikuid argumenteeritult põhjendada. Iga õpilane lukustab oma lehelt **ühe kindla strateegia**, mida ta lubab järgnevatel päevadel koduse 48-tunnise mikroeksperimenti raames järele proovida.

Jagamine ja toetav kaaslaste tagasiside (5-10 minutit)

- **Paarijagamine uues koosseisus:** Õpilased moodustavad klassis täiesti uued paarid. Igaüks tutvustab partnerile ühte oma suuremat emotsionaalset vallandajat ja seda ühte strateegiat, mida ta kavatseb järgmise 48 tunni jooksul kodus katsetada. Lühidalt selgitatakse, miks see samm aitab nutikal mängudisainil või harjumusel selgroogu murda.
- **Struktureeritud tagasisideskaala:** Partner kuuleb ja vastab, kasutades empaatilist ja viisakat kolmesammulist raamistikku, vältides hukkamõistu või isiklikke tühje arvamusi:
 - „Ma näen teie plaanis ja strateegias seda head tugevust, et...“ (mis tundub eluline või tõhus).
 - „Teie tegevuskava oleks kodus veelgi kindlam ja parem, kui te...“ (väike praktiline soovitus või alternatiivne nihe).
 - „Teie idee inspireeris mind ja ma võiksin oma nutielus samuti proovida seda, et...“ (vabatahtlik seos või jagatud mõte).

Refleksioon, kokkuvõte ja kodune missioon (5-10 minutit)

- **3-2-1 väljumiskaardi täitmine:** Iga õpilane saab refleksioonilehe ja vastab vaikuses individuaalselt kolmele punktile:
 - **3** olulist asja, mida ma täna oma emotsioonide või digitaalsete ärritusallikate juhtimise kohta teada sain.
 - **2** kaitsestrateegiat, mis tunduvad minu harjumusi arvestades kõige kasulikumad ja toimivamad.
 - **1** reaalne samm või tegevus, mida ma teen järgmise 48 tunni jooksul, et oma digitaalset vastupidavust tugevdada.
- **Eneseanalüüsi emoji:** Õpilased märgivad lehe nurka emojiga oma hetkeemotsiooni.
- **Mõtete jagamine ja lõpusõnum:** Õpetaja kutsub vabatahtlikke üles oma lubadust või järgmist sammu suure ringi ees valjusti jagama. Ta tuletab meelde tunni alguses seatud edunäitajaid ning sulgeb õppetunni julgustava sõnumiga: „*Pidage meeles, et meie teekonna eesmärk on teadlikkus ja järjepidev areng, mitte minutipealt veatu täiuslikkus. Sotsiaalmeedia ja uudisteplatvormid on küll loodud meie emotsioonidega manipuleerima, kuid teil on olemas kõik tööriistad, et olukord oma kontrolli alla võtta. Katsetage oma valitud strateegiat sel nädalal julgelt kodus ning järgmise tunni alguses vaatame koos otsa sellele, mis reaalses elus töötas, mis ebaõnnestus ja kuidas see mõjutas teie keskendumisvõimet ning emotsionaalset rahu. Edu teile katsetamisel!*“

Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilasi julgustatakse kasutama DigRighti rakendust kodus, et tugevdada õpitut. Meeleolumuutusi kajastavad stsenaariumid aitavad õpilastel täheldada seost oma digitaalsete harjumuste ja emotsionaalse seisundi vahel. Rakenduse teatud stsenaariumid võivad kujutada digitaalset stressi kogevaid NPC-sid, mis innustab õpilasi rakendama oma „digitaalse vastupidavuse plaani“ emotsioonide reguleerimise valikuid.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Mitmekesised eneseväljendusviisid: Õpilastele pakutakse oma tunnete ja kaitsestrateegiate kujundamiseks erinevaid loovteid - nad võivad oma mõtteid kirjutada, visuaalselt joonistada, kasutada emojidel põhinevaid diagramme või digitaalseid disainirakendusi. • Visuaalne emotsioonide kontroll: Piiratud emotsionaalse sõnavaraga või madalama emotsionaalse intelligentsusega õpilaste toetamiseks kasutatakse emojidega rikastatud jaotisi, mis aitavad tundeid kiiremini tuvastada. • Isikliku privaatsuse kaitse: Õpilastele tagatakse täielik õigus oma isiklikud näited vahele jätta või muuta need töös täielikult anonüümseks. Ärevuse või ülekoormatuse tekkimisel võimaldatakse klassis vaikset ja turvalist mõtlemisruumi. • Kultuuriline tundlikkus tundeelus: Õpetaja teadvustab, et emotsioonide väljendamine varieerub kultuuriti - mõned õpilased eelistavad rangelt privaatset mõtisklemist, teised aga avatud suulist arutelu. Mõlemat suunda aktsepteeritakse klassiruumis täiesti normaalsena. • Abistavad lausealgused ja kaardispikrid: Eneseregulatsiooni ja mõtete sõnastamise lihtsustamiseks pakutakse õpilastele struktureeritud tekstiraamistikke (nt „<i>Kui ma näen _____ internetis, siis tunnen ma _____, sest...</i>“). Suuremat tuge vajavatele õpilastele antakse lihtsustatud, eelvalitud näidetega kaardikomplektid. • Digitaalsed tugitehnoloogiad: Ligipääsetavuse tagamiseks lubatakse veebipõhistes harjutustes kasutada kõnest tekstiks muutmise rakendusi (<i>dictation</i>), teksti valjusti lugemise funktsioone (<i>text-to-speech</i>) või koostööpõhiseid interaktiivseid veebitahvleid (nt Padlet, Mentimeter).

Hindamine, evalveerimine ja järelemõtlemine

Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs)

- **Õpetaja roll ja vaatlus:** Viiakse läbi süsteemselt kogu õppetunni vältel rühmaarutelude ja kaardisorteerimise ajal. Õpetaja kaardistab ja märgib reaajas üles, kas õpilased:
 - tuvastavad oma emotsioone ja nende varjatud vallandajaid täpselt;
 - tunnevad ära ja nimetavad meediaemotsioone võimendavaid algoritmilisi disainielemente;
 - seovad uued kaitsestrateegiad asjakohaselt oma isiklike päästikutega;
 - näitavad meeskonnatöös üles siirast empaatiat ja kasutavad emotsioonidega seotud sõnavara.

Kaasõpilaste hindamine

- **Toetav kolmesammuline raamistik:** Toimub vahetult uute paaride jagamise etapis (7.4. jaotises). Õpilased analüüsivad üksteise valminud tööriistakomplekte, kasutades rangelt kriteeriumipõhiseid, viisakaid ning konstruktiivseid märkmeid („Ma näen, et...“, „Veel parem oleks, kui...“, „Ma võiksin ka proovida...“).

Enesehindamine

- **Metakognitiivne analüüs:** „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart võimaldab kontrollida õpilaste individuaalset arusaamist digitaalsest vastupidavusest. Valminud tööriistakomplekti refleksiooniosa aitab õpilasel oma järeldused iseseisvalt dokumenteerida ja lukustada eelolevaks nädalaks täpse 48-tunnise koduse eksperimendi plaani.

Vaatlusvahendid

HINDAMISMAATRIKS: DIGITAALNE VASTUPIDAVUS JA EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

Eesmärk: Hinnata iga õpilase individuaalse digitaalse vastupidavuse tööriistakomplekti kvaliteeti, elulisust ja läbimõeldust (tunni põhitegevus).

Kriteeriumid	Oskuslik (3 punkti)	Arenev (2 punkti)	Alustav (1 punkt)
--------------	---------------------	-------------------	-------------------

Mitmetasandiliste strateegiate valik	Valib ja seob eksimatult tervislikud strateegiad kõigi kolme ajaploki vahel (<i>enne kerimist, hetkes, pärast kerimist</i>) vastavalt oma päästikutele.	Valib meediastrateegiaid pigem ühele või kahele ajaplokile; strateegiate sidumine ja jaotus jääb osaliseks.	Valitud sammud ei ole ajaplokkide vahel jaotatud, need on ebaselged, pealiskaudsed või juhuslikud.
Strateegia valiku põhjendamine	Selgitab oma sõnadega veatult ja sügavalt, kuidas isiklikud vallandajad mõjutavad meeleolu ja kuidas uued tehnikad aitavad emotsioone reguleerida.	Selgitab oma emotsioonide juhtimise valikuid korrektset, kuid põhjendused jäävad üsna lihtsaks või standardseks.	Näitab üles selget segadust; ei suuda põhjendada, miks valitud tehnikad peaksid digitaalset stressi leevendada.
Tööriistakomplekti rakendatavus ja praktilisus	Seostab emotsioonid väga täpselt ja kriitiliselt konkreetsete rakenduse disainielementidega (nt teavitused, algoritmid), mis neid reaktsioone võimendavad.	Märkab mõningaid seoseid oma tujumuutuste ja nutikate disainitrikkide vahel, kuid analüüsist puudub kriitiline sügavus.	Ei suuda luua seost oma emotsionaalsete reaktsioonide ja meediaplatvormide manipuleerivate funktsioonide vahel.
Metakognitiivne refleksioon	Pakub kirjalikus väljumiskaardis sügavat, ausat ja sisukat eneseanalüüsi; kavandab loogiliselt oma sammude kohandamist 48-tunnise eksperimendi käigus.	Mõtleb oma meeleolude üle järele; refleksioon on näha, kuid kava oma harjumuste teadlikuks kohandamiseks tulevikus on üsna üldine.	Kriitiline järelemõtlemine ja tulevikuvaade puuduvad tööst täielikult; vastused on piiratud või ühesõnalised.



Punktide summeerimise juhend (Õpetajale kokkuvõtteks)

- **10-12 punkti (oskuslik):** Sügav emotsionaalne ja kriitiline meediapädevuse arusaam. Strateegiad on täielikult elulised ja realistlikud; töös on selged tõendid eneseregulatsiooni arengu kohta.
- **7-9 punkti (hea):** Kindel ja tugev arusaam digitaalsest vastupidavusest. Strateegiad ja sammud on praktilised, kuid isiklikku refleksiooni võiks tulevikus veelgi süvendada.
- **4-6 punkti (arenev):** Piiratud ja pealiskaudne arusaam digitarbimisest. Strateegiad on ebamääraseid või ülejõukäivad; metakognitiivne eneseanalüüs on minimaalne.
- **0-3 punkti (alustav / vajab tuge):** Puudulik ja segadust tekitav arusaam oma tundeelust digimaailmas. Kaitsestrateegiad puuduvad või on antud teema jaoks täiesti ebasobivad. Õpilane vajab õpetajalt täiendavat individuaalset suunamist.

Metoodilised soovitused õpetajale

Emotsioonide normaliseerimine ja eluterve areng: Esitage digimaailmas tekkivaid tugevaid tundeid kui midagi universaalset, loomulikku ja täielikult hallatavat. Rõhutage õpetamisel pigem järjepidevat arengut ning eneseregulatsiooni oskust, mitte sildistamist „headeks“ või „halbadeks“ emotsioonideks.

Metakognitiivne suunamine analüüsimise asemel: Näidake klassi ees eeskuju siira empaatia ja uudishimuga - tunnustage noorte tundeid delikaatselt, ilma neid liigselt dekonstrueerimata või neile hinnanguid andmata. Julgustage teadlikku metakognitsiooni, küsides suunavalt: „Mida Sa täna oma keha ja emotsionaalsete reaktsioonide kohta märkasid?“ selle asemel, et pärida survet avaldavalt: „Miks Sa küll nii tundsid?“

Usaldusliku ja konfidentsiaalse ruumi loomine: Looge klassiruumis varakult turvaline ja hoitud õhkkond, mis põhineb rühmaliikmete vahelisel täielikul konfidentsiaalsusel, austusel ja täiesti sundimatul, vabatahtlikul jagamisel. Hoidke isiklike emotsioonide avaldamise hetked klassi ees lühikesed, suunates õpilaste tähelepanu ja energia kohe praktilistele kaitsestrateegiatele ning ennetusoskustele.

Disaini ja isikliku vastutuse sidustamine: Paluge õpilastel õppimise käigus loogiliselt seostada oma sisemisi emotsioone meediaplatvormide tehniliste disainielementidega (nt küsimusega: „*Milline äpi funktsioon või konks pani Sind vaatamata halvale tujuolekule ekraani ikka edasi kerima?*“) ning nende endi isiklike valikutega (nt küsimusega: „*Mida Sa saad oma tööriistakastist võtta, et järgmisel korral selles olukorras täiesti teisiti teha?*“).

Eneseregulatsiooni õpiringi loogiline sulgemine: Alustage järgmist aine- või klassijuhatajatundi kindlasti fokuseeritud, lühikese kokkuvõtte ja paarisaruteluga koduse 48-tunnise strateegia katsetamise kohta, uurides: „*Milline valitud eneseregulatsiooni tehnika töötas Sinu koduses elus kõige paremini ja miks?*“

Suundumuste kaardistamine tulevikuks: Pärast tunni lõpetamist märkige endale õpetajana üles klassis kõige teravamalt silma jäänud üldised emotsionaalsed suundumused või korduvad digitaalsed päästikud. Neid väärtuslikke anonüümseid andmeid saate suurepäraselt kasutada tulevastes tundides digitaalse heaolu, meediapädevuse või rakenduste manipuleeriva disaini süvendatud käsitlemisel.

LISA I - LOOV TÖÖLEHT: DIGITAALSETE EMOTSIOONIDE KONTROLL

Minu tunded ja meeleolud ilmaruumis

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Mõtle täiesti ausalt oma viimastele kogemustele internetis - sotsiaalmeediale (TikTok, Instagram, YouTube), videotele, vestlustele gruppides või loetud uudistele. Märgi ära emotsioonid, mida oled kõige sagedamini kogenud, ja hinnake iga tunde tugevust skaalal 1 (väga nõrk) kuni 5 (väga tugev). Seejärel kirjeldage lühidalt, milline konkreetne sisu või olukord selle tunde esile kutsus.

1. OSA: MINU TUNDED INTERNETIS (kaardistamine)

(Märgi ristikese või sümboliga kõik sobivad valikud. Kui Sinu hetketunnet siin nimekirjas pole, võid lehe servale loovalt oma emoji joonistada!)

Emotsioon ja visuaalne ankur	Kas oled seda hiljuti kogenud?	Tunde tugevus (1-5)	Mis tegevus, postitus või disainitrikk tekitab veebis seda tunnet kõige sagedamini?
😊 Rahulik / lõdvestunud			
😄 Põnevil / õnnelik			
😞 Igav / ükskõikne			
😓 Segaduses / ülekoormatud			
😰 Ärev / stressis			
😡 Vihane / pettunud			
😞 Kurb / masendunud			
😱 Šokeeritud / hirmunud			

 Väsinud / kurnatud			
--	--	--	--

Nõuanne detektiivile: Digimaailmas ei ole olemas „õigeid“ ega „valesid“ emotsioone. Meie eesmärk on puhtalt huvi ja aususega märgata korduvaid mustreid, et õppida oma enesetunnet paremini kaitsma.

2. OSA: SÜGAVAM ENESEANALÜÜS (mõtisklusküsimused)

Minu suurimad päästikud: Millised emotsioonid on Sinu jaoks veebis või ekraani taga olles kõige sagedasemad, kurnavamad või tugevamad?

Keskkonna mõju: Millised konkreetsed sisud, äpid, postitused või kellaajad näivad neid tugevaid tundeid kõige rohkem esile kutsuvat?

Käitumise nõiaring: Kuidas need tugevad emotsioonid mõjutavad Sinu tegelikku sirvimiskäitumist? (nt kas väsimus ja ärevus panevad Sind hoopis kauemaks ekraani taha klammerduma, sealt põgenema, kommentaarides vaidlema või end teistega võrdlema?)

3. OSA: MINU VEEBIMEELEOLU (visuaalne enesehindamine)

Tee ring ümber või värvi ära see emoji, mis iseloomustab kõige täpsemalt Sinu üldist meeleolu ja enesetunnet hetkel, kui otsustad oma nutiseadme sulgeda ja pärisellu naasta:

 (Kurnatud/Mures)

 (Tuim/Väsinud)

 (Rahulik)

 (Rõõmus)

 (Tasakaalus)

II LISA - LOOV TÖÖLEHT: DIGITAALSE VASTUPIDAVUSE TÖÖRIISTAKAST

Minu isiklik eneseregulatsiooni ja toimetuleku tegevuskava

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Kasutades klassis jagatud vallandaja- ja strateegiakaarte, määra kindlaks kolm olukorda, sisu või emotsiooni, mis mõjutavad Sind internetis olles kõige rohkem. Märgi tabelisse sobivad ja elulised strateegiad, mis Sinu arvates aitaksid Sul selle stressiga toime tulla, valides **ühe kaitsesammu iga etapi kohta**: enne sirvimist, hetkes ja pärast sirvimist.

A-OSA: MINU 3 PEAMIST VALLANDAJAT JA STRATEEGIAT

Vali kaardikomplektist 3 suurimat päästikut, kanna need esimesse veergu ja sobi neile kolme tasandi vastusammud:

	Minu emotsionaalne vallandaja / päästik (mis põhjustab mulle veebis kõige sagedamini stressi või info ülekoormust?)	 Ettevalmistus enne ekraani sirvimist (strateegia, mida kasutan ENNE internetti või äppi minekut)	Tegevus hetkes (sirvimise ajal) (eneseregulatsiooni samm vahetult emotsiooni tekkimise sekundil)	Taastumine pärast sirvimist (tegevus enesetunde parandamiseks PÄRAST nutiseadme sulgemist)
1.				
2.				
3.				

B-OSA: MINU HARJUMUSE JA SEADISTUSE KOHANDAMINE

Vali üks väike, käegakatsutav ja mehaaniline muudatus selles, kuidas Sa oma igapäevaseid rakendusi või seadmeid kasutad (nt teavituste väljalülitamine, rakenduste taimerid, ekraanivabad tsoonid):

- Mina muudan ja seadistan oma telefonis alates tänasest:

- Miks ja kuidas see muudatus mind päriselus aitab:

C-OSA: 48-TUNNINE STRATEEGIA KATSETAMINE (Minu lubadus)

Vali tabelist välja ÜKS konkreetne strateegiasamm, mida lubad järgmise kahe päeva jooksul kodus reaalselt järelle proovida:

- Minu valitud emotsionaalne vallandav tegur:

- Täpne kaitsestrateegia, mida ma kodus katsetan:

- Millal / kus ma seda sammu rakendan:

- Kuidas ma tean, et see mind aitab (minu isiklik edu märk):

JÄRELDUSED (Täidab õpilane pärast 48-tunnist katsetust järgmise tunni alguses)

- Kuidas mõjutas selle strateegia teadlik kasutamine Sinu igapäevast stressitaset, keskendumisvõimet või emotsioone?

- Kas kavatsed seda tehnikat oma nutielus edaspidigi kasutada? Mida võiksid oma meediaplaanis veelgi täpsustada või muuta?

VÄLJALÕIGATAVAD KAARDIKOMPLEKTID (õpetajale printimiseks ja rühmadele jagamiseks)

DIGITAALSED KÄIVITAJA- JA VALLANDAJAKAARDID (päästikud)

Võta need kaardid aluseks, et tuvastada oma digielu suurimad stressiallikad:

Täiuslike elude nägemine sotsiaalmeedias (võrdlemine)	Pidevad halvad uudised ja kriisikolled maailmas	Tulisemad vaidlused ja konfliktid internetis
Sotsiaalne surve ja ootus kohe sõnumitele vastata	Automaatsed teavitused ja piiksud hilisõhtul voodis	Igavus ja sihitult ekraani lõputu edasikerimine
Hirm midagi kaotada või infost ilma jääda (FOMO)	Meeldimiste (likes) ja jälgijate arvuline võrdlemine teistega	Negatiivsete või kriitiliste kommentaare saamine

Emotsionaalselt provotseeriva või viha tekitava sisu lugemine	Minu isiklik päästik: 	Minu isiklik päästik:
--	---------------------------------------	---------------------------------------

VASTUPIDAVUSE JA ENESEREGULATSIOONI STRATEEGIAKAARDID (vastujõud)

Kasuta neid kaarte, et leida igale vallandajale eluline, ekraanivaba ja toimiv lahendus:

Hingamisharjutus: Tee teadlikult 5 sügavat ja rahulikku hingetõmmet.	Füüsiline piir: Pane telefon 15 minutiks täiesti teise tuppa.	Meeleolu muutus: Pane mängima rõõmustav ja rahustav muusika.
Vahetu suhtlus: Räägi oma murest usaldusväärse sõbra või pereliikmega.	Ajaline piirang: Määra rakendustele igapäevane kasutustaimer.	Teadlik valik: Otsi veebist aktiivselt helget ja positiivset sisu.
Keskkonnahingus: Mine õue ühele lühikesele ja värskendavale jalutuskäigule.	Mõtete maandamine: Kirjuta oma tundeid paberile või päevikusse.	Sisu puhastus: Vaigista või lõpeta kurnavate kontode jälgimine.
Rahu tagamine: Lülita telefonis välja kõik mittevajalikud tõuketeavitused.	Asendustegevus: Asenda kerimine mõtestatud tegevusega (nt lugemine).	Keskendumisharjutus: Tee lühike meditatsioon või tähelepanelikkuse harjutus.
Minu loov samm: 	Minu loov samm: 	Minu loov samm:

LISA III - ÕPILASE ENESEANALÜÜS: 3-2-1 VÄLJUMISKAART

Emotsioonide juhtimine ja digitaalne vastupidavus

Juhised õpilasele: Võta paar minutit aega, et mõtiskleda põhjalikult selle üle, mida täna uurisid. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind toetada). Vaata seda kui esimest sammu oma digitaalsete valikute teadliku juhtimise suunas.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Kolm olulist asja, mida ma täna oma emotsioonide või veebis esinevate vallandajate (päästikute) kohta õppisin:

- _____
- _____
- _____

2. Kaks kaitsestrateegiat või eneseregulatsiooni tehnikat, mis olid minu jaoks kõige kasulikumad ja elulisemad:

- _____
- _____

3. Üks konkreetne tegevus või muudatus, mille ma järgmise 48 tunni jooksul oma nutielus ette võtan:

- _____

Minu emoji-enesehindamine

Tee ring ümber sellele emoji-le, mis vastab kõige täpsemalt Sinu praegusele seisundile ja tulevikuvisionile:

- **Minu hetkeseis:** Kuidas ma praegu oma igapäevaste veebikasutuse harjumuste, ekraaniaja ja tunnete suhtes end kogen?
 - 😊 (Rahul ja tasakaalus) / 😐 (Neutrealselt/Tuimalt) / 😞 (Ärevalt, kurnatult või stressis)
- **Minu eesmärk:** Pärast oma uue strateegia katsetamist järgmise 48 tunni jooksul tahan ma ekraani sulgedes tunda:
 - 😊 (Enesekindlust ja rahu) / 😐 (Rahulikku neutraalsust) / 😞 (Vähem pingeid)

LISA IV - ÜHEPUKTIILINE TAGASISIDESKAALA (kaasõpilaste hindamise mall)

Minu digitaalse vastupidavuse tööriistakomplekti analüüs

Juhised õpilasele: Kasutage seda lehte uutes paarides, et anda partneri valminud tööriistakastile ja 48-tunnisele eksperimendiplaanile sisukat, viisakat ja kriteeriumipõhist tagasisidet.

Minu partneri nimi: _____

Juhend ja fookuspunkt	Minu toetav ja konstruktiivne tagasiside partnerile
Mida ma näen... <i>(Tunnusta ühte tugevust, asjakohast seost disainiga või elulist valikut)</i>	
Oleks veelgi parem, kui... <i>(Paku üks väike praktiline soovitus, täpsustus või alternatiivne nihe)</i>	
Võiksin ka proovisi proovida... <i>(Vabatahtlik seos - mis idee või nipp partneri plaanist Sind ennast inspireeris)</i>	

Abistavad lausealgused sisuka dialoogi toetamiseks (Spikker):

- „Ma näen, et sa lisasid oma kavasse (**märkige samm**), mis näitab ilmekalt, et oled teadlik sellest, kuidas (**äpi disainitrikk**) su tähelepanu püüab.“
- „Veelgi parem ja kindlam oleks, kui prooviksid (**paku alternatiiv**), et kodus olles veelgi tõhusamalt stressi või info ülekoormust vähendada.“
- „Teie tööd vaadates sain hea mõtte ja võiksin oma nutielus samuti proovida (**põnev nipp partneri tööst**), sest see aitaks mul...“

LISA V - ÕPILASE ENESEHINDAMISE KIIRKONTROLL

Minu panus ja eneseregulatsiooni areng tänases tunnis

Juhised õpilasele: Loe tähelepanelikult läbi iga alltoodud väide ja märgi lahtrisse ausalt sümbol (✓ või ✗) või lisa lühike täpsustav märkus, lähtudes oma tänasest sisulisest pingutusest ning strateegia arendamisest.

Väide minu tänase analüüsi ja tööriistakasti kohta	Minu vastus (✓ / ✗ või lühike märkus)
Tuvastasin ja sõnastasin tänasel töölehel selgelt vähemalt ühe oma isikliku digitaalse või emotsionaalse vallandaja (päästiku).	
Seostasin oma leitud emotsionaalse päästiku konkreetse rakenduse funktsiooni, konksu või sisseharjunud nutiharjumusega, mis seda võimendab.	
Leidsin ja sorteerisin kaartide abil igale olulisele faasile (<i>enne kerimist, hetkes, pärast kerimist</i>) sobivad ning elulised strateegiad.	
Oskan oma sõnadega selgelt selgitada, miks mu valitud reguleerimistehnika aitab mul info laviini all end emotsionaalselt paremini tunda.	
Kavandasin ja lukustasin oma tööriistakastis ühe väikese käegakatsutava muudatuse, mida saan reaalselt järgmise 48 tunni jooksul kodus proovida.	

Tunnikava 5

Pealkiri	Digitaalsed hääled: mõju avaldamine lugude jutustamise abil
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad, kuidas digitaalseid platvorme saab lisaks sisu tarbimisele kasutada võimsate vahenditena eestkostetööks (<i>advocacy</i>) ja positiivseteks sotsiaalseteks muutusteks. Nad luuletavad ja loovad ühiselt lühikese digitaalse jutustuse (nt video kavandi/ <i>storyboard</i> 'i, infograafika visandi või sotsiaalmeedia postituste sarja), mille eesmärk on edendada digitaalset heaolu või võidelda veebis leviva negatiivsuse vastu, kujundades endas hoiakut aktiivsest ja eetilise digikodanikust.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja analüüsib viise, kuidas digitaalne lugude jutustamine saab edendada toetavaid sõnumeid ning seista vastu kahjulikele veebitrendidele ja kurnavale sisuvoole. • tunneb ära ja selgitab vastutustundliku ning eetilise veebisuhtluse põhielemente, sealhulgas digitaalset austust, faktide täpsust ja teiste privaatsuse austamist. • töötab välja selge, lööva ja sihipärase sõnumi mõne konkreetse digitaalse heaolu murekoha esiletoomiseks või ennetamiseks. • kujundab ja koostab meeskonnaga lühikese digitaalse jutustuse kavandi, mis edastab valitud sõnumit veebipublikule tõhusalt ning kaasavalt.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tahvel, pabertahvel, projektor või interaktiivne nutitahvel raamistikuks • Sülearvutid või tahvelarvutid internetiühendusega (valikuline, infootsinguks) • Markerid, pastakad ja värvilised viltpliiatsid • Inspiratsiooniks reaalsed näidised edukatest digitaalsetest teavituskampaaniatest ja sotsiaalmeedia infograafikutest (õpetaja jaotusmaterjal, nt see infograafik) • Suured A3-paberilehed või plakatpapp iga rühma jaoks video stsenaariumi joonistamiseks või infograafika visandamiseks • Alternatiiv: Juurdepääs lihtsatele ja tasuta digitaalsetele kujundusvahenditele (nt Google Slides või Canva baasfunktsioonid),

	kui kooli tehnilised vahendid ja ainetunni pikkus võimaldavad kiiret digitaalset kavandamist.
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (7 minutit) • Häälestav küsimus: Õpetaja avab tunni suunava küsimusega: „Me oleme viimastes tundides palju rääkinud interneti ja sotsiaalmeedia tumedamateest pooltest - infoküllastusest, doomscrolling’ust ja sotsiaalsest survest. Kuid mis oleks siis, kui me hakkaksime neid samu võimsaid platvorme kasutama hoopis positiivsete ühiskondlike muutuste loomiseks? Milliseid toetavaid või helgeid sõnumeid vajab meie tänane veebimaailm teie arvates kõige rohkem?“ • Mõtete koondamine: Õpilastele antakse hetk mõtlemisaega, misjärel jagatakse ideid suure ringiga. Õpetaja märgib peamised märksõnad tahvile (nt <i>rohkem märkamist ja headust, käegakatsutavad probleemide lahendused, inspireerivad tulevikuuudised, eakaaslaste reaalsed kogemused</i>). • Edukriteeriumite seadmine: Õpetaja kirjutab tahvile küsimuse: „Mis teeb ühe digitaalse sõnumi või kampaania veebis päriselt mõjuvaks ja kõnetavaks?“ Õpilased pakuvad lühidalt ideid (nt <i>selgus, emotsionaalne side, ausus, loovus, allikakriitiline usaldusväärsus, austus</i>). Õpetaja koondab 4-5 korduvat punkti ja kinnitab: „Need on meie klassi ühised edukriteeriumid, millest lähtume täna oma lugude ja sõnumite loomisel.“ • Mõiste tutvustamine: Õpetaja avab digitaalse lugude jutustamise (<i>digital storytelling</i>) kontseptsiooni: see on loovate digitaalsete vormide (nagu lühivideod, infograafikud või sotsiaalmeedia kampaaniad) teadlik kasutamine oluliste ühiskondlike sõnumite jagamiseks, teadlikkuse tõstmiseks ning kaaslaste tegutsemisele innustamiseks. • Konstruktivistlik eesmärgiseadistus: Õpetaja küsib klassilt: „Arvestades seda, mida me äsja arutasime, mida te loodate või soovite tänase tunni lõpuks ise oskata või saavutada? Millist positiivset mõju tahate õppida ilmaruumis avaldama?“ • Tunni lõppeesmärgi lukustamine: Õpilaste panuse põhjal sõnastab õpetaja tunni fookuse: „Suurepärane! Täna ongi meie ühine eesmärk anda teile võimalus olla midagi palju enamat kui lihtsalt passiivsed meediatarbijad. Uurime koos, kuidas saada veebikeskkonna aktiivseteks ja eetilisteks loojateks, kasutades loovat jutustamist digitaalse heaolu edendamiseks.“ Uurimine ja reaalsete kampaaniate analüüs (10 minutit) • Õpetaja kuvab ekraanile 2-3 lühikest ja mõjuvat näidet reaalsetest sotsiaalsetest teavitustöödest, suunates noori meediakriitilisele dekonstruktsioonile: ◦ Näide 1: Klass vaatab hariduslikku Lühiklipp: Infoküllastuse mõju, mis selgitab visuaalselt info ülekoormuse olemust (0:00). Õpetaja esitab neli küsimust: 1. Millist peamist sõnumit see klipp püüab vaatajale edastada? (Nutipauside ja sponge-efekti ehk aju puhkamise vajalikkust (0:06)).

2. *Kes on selle video täpne sihtrühm?* (Teismelised, ekraanisõltuvuses noored, kõik infolaviini all mattunud inimesed (0:38)).
3. *Mis teeb selle lühikese formaadi praktikas nii tõhusaks?* (Tugev visuaalne kontrast, kõigile tuttav igapäevane probleem (0:12), lihtne lahendus (0:26) ja meeldejääv teemaviide ehk hashtag).
4. *Milliseid emotsioone või mõtteid tekitab selline teadlik sõnum võrreldes tüüpilise, kurnava doomscrolling'uga?*
 - **Näide 2:** Õpetaja kuvab ekraanile näidise ametlikust meediapädevuse infograafikust ja küsib:
 1. *Millist sõnumit püüab see visuaal edasi anda?* (Allikakriitika tähtsus, valeinfo ja libauudiste leviku peatamine).
 2. *Kes on sihtrühm?* (Kõik internetikasutajad, eriti need, kes kipuvad sisu sotsiaalmeedias emotsioonide pealt kiiresti edasi jagama).
 3. *Mis teeb selle pildi tõhusaks?* (Selged sammud, silmapaistev visuaalne hierarhia, elulise murekohaga tegelemine).
 4. *Milliseid tundeid see vaatajas tekitab võrreldes tavalise kriisiuudiste vooga?*
- **Ühine arutelu:** Õpetaja võtab näited kokku, analüüsides koos õpilastega, kuidas need loovad teavitustööd pakuvad meile täiesti teistsugust, toetavat digikogemust ning kuidas loov jutustamine aitab muuta sotsiaalmeedia keskkonda tervemaks.

Põhitegevus - Digitaalse eestkosteprojekti loomine (25 minutit)

- **Rühmitamine ja teemavalik:** Õpilased jagunevad neljaliikmelistesse meeskondadesse. Iga rühm valib endale **ühe konkreetse digitaalse heaolu väljakutse**, millega nad soovivad kaaslast aidata (nt *liigne ja sihitult ekraaniaeg, kurnav end teistega võrdlemine veebis, valeinfo ja klikisööda laviin, ründav negatiivsus kommentaariumites*).
- **Tööriistade jagamine:** Rühmad saavad suured A3-paberilehed, markerid ja/või juurdepääsu lihtsatele digitaalsetele kujundusplatvormidele (nt Canva kavandite loomiseks või Google Slides ühiseks skripti kirjutamiseks).
- **Strateegiline ajurünnak rühmas:** Enne vahetut loometööd arutavad meeskonnad läbi järgmised neli vundamenti:
 - *Millist täpset väärtust või sõnumit tahame esile tõsta? (nt digitaalne tasakaal, netiviisakus, kaasatus, allikakriitilisus).*
 - *Kes on meie kampaaniakavandi reaalne sihtrühm? (oma klassikaaslased, kooli nooremad õpilased, eakaaslased internetis).*
 - *Milline loovvorm sobib meie sõnumi edastamiseks kõige paremini?*
- **Loovvormi valimine (Diferentseerimine):** Rühmad valivad iseseisvalt ühe kolmest variandist ja järgivad selle täpseid juhiseid:
 - **Variant A — Lühivideo kontseptsioon ja stseenistik (Storyboard):** Meeskonnad loovad suurele paberile lihtsa

visuaalse stseenistiku, mis koosneb 3-5 võtmekaadrist. Iga kaadri puhul peavad nad:

- Joonistama tegevuse või visuaalse sisu esialgse loova visandi.
- Kirjutama lühikese kirjelduse ekraanil toimuvast.
- Lisama täpsed tekstid või loosungid, mis ilmuvad stseenis ekraanile.
- Märkima ära heliefektid või heliga seotud ideed (taustamuusika stiil, diktoritekst, dialoogid).
- *Nõue*: Stseenistik peab loogiliselt näitama probleemi tuuma, tervislikku lahendust ja selget üleskutset tegutsemiseks (*Call to Action*).

- **Variant B — Infograafiku kavand ja makett:** Meeskonnad visandavad paberile või disainiprogrammi infograafiku kavandi. Nad peavad:

- Sõnastama suure ja lööva pealkirja, mis edastab kampaania põhisõnumi.
- Jagama lehe 3-4 loogiliseks põhipunktiks või visuaalseks osaks.
- Lisama igasse jaotisesse olulised faktid või andmed (lubatud on kasutada elulisi näitlikke andmeid, nt „76% teismelistest tunneb ekraani tõttu stressi“), lihtsad sümbolid/ikoonid ja lühikese selgitava teksti.
- Lisama infograafiku alla selge üleskutse tegutsemiseks (nt „Lülita end üheks tunniks välja ja märka päriselu!“).

- **Variant C — Sotsiaalmeedia kampaania (Postituste sari):** Meeskonnad koostavad 3-5 omavahel tihedalt seotud sotsiaalmeediapostituse seeria (nt Instagrami karussellpostituse maketi või TikTok'i sisuplaanid koos videotutvustustega). Iga postituse puhul nad:

- Kirjutavad valmis kaasakiskuva põhiteksti ja pealkirja (*caption*).
- Kirjeldavad detailselt juurde kuuluvat visuaali või videoideed (nt „*pilt kurnatud näoga noorest, kelle ekraan helendab pimedas*“).
- Lisavad asjakohased emojid ja 2-3 mõjuvat, kampaaniat toetavat teemaviidet (*hashtag*).
- *Nõue*: Postitused peavad seeria jooksul moodustama järjepideva ja tervikliku loo, mis suunab lugeja lõpuks reaalse üleskutseni.

- Õpetaja liigub rühmade vahel, nõustab, suunab ning veendub, et meeskonnad hoiaksid fookust vastutustundlikul, eesmärgipärasel ja eetilisel veebisuhtlusel (sh faktide täpsus, nõusolek, teiste austamine).

Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (10 minutit)

- **Lüheesitlus klassile:** Iga meeskond tutvustab oma valminud teavitustöö kavandit või plakatit lühidalt klassile, sõnastades kaks punkti:
 - *Meie rühma loov sõnum käsitleb ja lahendab...*
 - *Me tahame, et meie sihtrühm seda tööd nähes tunneks või mõtleks...*

	• Ühepunktiline tagasisideskaala: Pärast iga esitlust palub õpetaja kahel kaasõpilasel anda meeskonnale vahetut ja suunatud suulist (või Padletis kirjalikku) tagasisidet, tuginedes kahele kindlale tasandile: ○ „Kõige tugevam mõju“: <i>Mis töötas selles kampaaniakavandis või stseenistikus teie arvates kõige paremini, oli eriti loov või tundus emotsionaalselt kõige mõjuvam?</i> ○ „Oleks veelgi selgema mõjuga, kui...“: <i>Too välja üks konkreetne, asjakohane ja edasiviiv parandusettepanek või detail, mida rühm saaks oma plaanis veelgi täiustada.</i> • Lihvimisminut: Pärast tagasiside kuulamist võtab iga rühm 1 minuti, et oma lehe nurka märkida: <i>Milline kaaslase märkus jäi kõige enam silma? Mida me muudaksime oma kampaanias kohe järgmisena, kui meil oleks rohkem aega? See arendab õpilastes oskust kriitilist tagasisidet vastu võtta ning oma ideid pidevalt täiustada.</i> Järelemõtlemine, refleksioon ja kodune üleskutse (5 minutit) • Väljumiskaardi täitmine: Õpetaja jagab igale õpilasele 3-2-1-vormingus kirjaliku refleksioonilehe, mille igaüks täidab iseseisvalt ja vaikusel: ○ 3 olulist asja, mida ma täna oma isikliku hääle ja loovuse kasutamise kohta veebiruumis õppisin. ○ 2 väärtuslikku viisi, kuidas minu rühm täna ühiselt koostööd tegi või meie sõnumi selgust täiustas. ○ 1 kriitiline küsimus, mis mul seoses positiivse ja eetilise mõju avaldamisega internetis veel hinges kripeldama jäi. • Õpetaja kogub väljumiskaardid kokku hindamise ja tulevaste tundide planeerimise eesmärgil. Paar vabatahtlikku kutsub ta üles oma „ahaa“-hetke valjusti jagama. • Tunni lõpusõnum: Õpetaja sulgeb õppeprotsessi tugeva ja võimestava kokkuvõttega: <i>„Pidage meeles, et teie häätel, loovusel ja ideedel on digimaailmas tohutu sotsiaalne jõud. Kui meist saavad teadlikud, vastutustundlikud ja enesereflektiivsed sisuloojad, mitte lihtsalt passiivsed kerijad, aitame me samm-sammult muuta kogu ühist veebiruumi turvalisemaks, tähendusrikkamaks ning kaasavamaks paigaks.“</i> • Väljakutse ja katsetamine: Õpetaja kutsub õpilasi-autoreid üles oma valminud loovaid digitaalseid lugusid, infograafikuid või postitusi võimalusel päriselt katsetama või jagama kooli turvalises õpikeskkonnas (nt klassi ühises Padletis, digitaalsel stendil või projektiblogis), et viia sõnum reaalselt teiste eakaaslasteni.
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilasi julgustatakse kasutama DigRighti rakendust kodus, et tugevdada õpitut. Rakenduse stsenaariumipõhised dilemmad võivad olla inspiratsiooniallikaks nende enda digitaalsete lugude projektidele. Õpilased võiksid mõelda, kuidas nad võiksid luua oma lühikesi digitaalseid lugusid,

	mis käsitlevad digisõltuvuse ja heaolu teemasid, et edendada positiivseid digitaalseid harjumusi oma eakaaslaste seas.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Positiivsed teemavariandid: Õpilastele pakutakse valikuks nimekiri toetavatest digitaalse heaolu teemadest (nt digitasakaal, ekraanivabad pausid, küberkiusamise ennetamine, faktikontroll), et suunata loovprotsessi. Privaatsus ja esitlusvormid: Õpilastel lubatakse ise valida oma kampaania avalikkuse tase (nt ainult oma klassile, täielikult anonüümselt või rühma nime all). Ideede mugavaks väljendamiseks võib luua kirjalikke, visuaalseid, helilisi või hübriidformaate. Alternatiivid esinemishirmule: Õpilastele, kes ei tunne end avalikul esitlemisel kindlalt, võimaldatakse suulise kõne asemel kasutada eelnevalt salvestatud hääl märkmeid, detailset illustreeritud stseenistikke või kirjalikke subtiitreid. Mitmekeelsus ja autentsus: Kaasatuse ja autentsuse tugevdamiseks julgustatakse noori kasutama oma töös mitut keelt, sümboleid või kultuurilisi viiteid (nt kakskeelne jutustamine või mitmekeelsed subtiitrid), mis peegeldavad nende identiteeti. Psühholoogiline ohutus: Väljakutsuvate või stressi tekitavate teemade asemel pakutakse alternatiivseid, turvalisi suundi (nt digitaalne headus, empaatia veebis). Isiklike lugude jagamine on rangelt vabatahtlik ning kõigile tagatakse delikaatne „loobumise“ võimalus. Struktureeritud abi ja spikrid: Täiendavat tuge vajavatele rühmadele pakutakse valmis näidismalle, visuaalseid abivahendeid või lausealguseid (nt „<i>Meie sõnum käsitleb...</i> / <i>Me tahame, et inimesed tunneksid...</i>“). Koostööraskuste puhul võimaldatakse lisaaega ja õpetaja vahetut juhendamist. Digitaalne ligipääsetavus: Kõigi õpilaste võrdseks kaasamiseks lubatakse kasutada digitaalseid tugitehnoloogiaid (Canva, Padlet, häälkirjutamine, <i>text-to-speech</i> funktsioonid) ning pakutakse kontrastseid visuaale, subtiitreid või suurendatud trükimaterjale.

Hindamine ja refleksioon

Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs)

- **Õpetaja roll ja vaatlus:** Toimub süsteemselt kogu tunni vältel, jälgides õpilaste aktiivsust aruteludes ning ideede genereerimisel.
- **Kampaaniakavandite analüüs:** Valminud digitaalseid teavitustöid ja stseenistikke hinnatakse puhtalt sõnumi selguse, sihtrühma tabamise, loovuse ning formaadi elulise teostatavuse seisukohalt.

Kaasõpilaste tagasiside

- **Kriteeriumipõhine dialoog:** Toimub kampaaniate esitlemise etapis, kus meeskonnad analüüsivad üksteise töid ühesuunalise tagasisideskaala põhjal.
- **Fookus hindamisel:** Aluseks võetakse tunni alguses ühiselt loodud ja hiljem täiustatud edukriteeriumid: **sõnumi selgus, autentsus, emotsionaalne mõju, usaldusväärsus ja digitaalne austus.**

Enesehindamine

- **Eneseregulatsiooni ja entusiasmi kontroll:** Toimub tunni viimastel minutitel individuaalselt täidetava „3-2-1“ refleksiooni- ja väljumiskaardi kaudu, mis aitab õpetajal kontrollida õpitulemuste omandamist ning noorte entusiasmi edasiseks loovaks meediakäitumiseks.

Vaatlusvahendid

MAATRIKS: DIGITAALSE TEAVITUSKAMPAANIA JA LOOVPROTSESSI HINDAMINE

Eesmärk: Kasutage seda hindamismatriksit ringi liikudes rühmatöö loometöö etapis ning vahetult meeskondlike esitluste ja galeriiringkäigu ajal. See tööriist võimaldab Sul hinnata korraga nii õpilaste loovat koostööprotsessi kui ka valminud sõnumi sisulist kvaliteeti ning ennetusoskusi.

Rühma nimi / number: _____

Rühma liikmed: _____

Digitaalse kampaania vorm (A - stseenistik, B - infograafik, C - postituste sari): _____

Valitud digitaalse heaolu teema: _____

Kriteeriumid	Oskuslik (3 punkti)	Arenev (2 punkti)	Alustav (1 punkt)	Punktid
Koostöö ja ühised läbirääkimised	Kõik liikmed osalevad loomeprotsessis aktiivselt, toetavalt ja austavalt. Rühm arutab ideid täiesti õiglaselt, väärtustab privaatsust ja võtab arvesse kõiki vaatenurki.	Rühmas esineb ebavõrdset osalemist või rollijaotust. Ühine arutelu, otsuste ja vastutuse jagamine on pigem piiratud või mõni liige jääb passiivseks.	Meeskonnas valitseb minimaalne koostöö, tugevad erimeelsused või ülesanne lahendatakse ilma ühise dialoogita.	____ / 3
Loominguline protsess ja probleemilahendus	Näitab üles silmapaistvat algatusvõimet, katsetamisvalmidust ja suurt paindlikkust. Rühm kohandab ja viimistleb oma loovaid ideid meediakriitiliselt ja läbimõeldult.	Töös on näha mõningaid märke loovast mõtlemisest, kuid uue disainilahenduse kohandamine või sisuliste elementide (nt heliefektide, emojide) kasutus on pinnapealne.	Meeskond järgib kuivalt vaid põhilisi mehaanilisi juhiseid, ilma et lisaks omalt poolt loovat, isikupärast või autentset panust.	____ / 3
Sõnumi selgus, loovus ja kujundus	Kampaania sõnum on erakordselt autentne, fokuseeritud ja emotsionaalselt kaasahaarav. Esitluses on selge, lühv ja elus kohe teostatav üleskutse tegutsemiseks.	Sõnum on üldiselt arusaadav ja korrektne, kuid kampaania peamist eesmärki, visuaalset hierarhiat või tooni tuleks praktikas veelgi viimistleda.	Esitletav sõnum on hajus, lohakas, poolik või ebaselge; kampaaniakavand ei suuda sihtrühma tähelepanu köita.	____ / 3
Eetiline ja kriitiline meediateadlikkus	Näitab eeskujulikku arusaamist usaldusvärsusest, digitaalsest austusest, nõusolekust ja digikodaniku rollist. Rühm mõtestab kriitiliselt oma teavituse veebimõju.	Ilmutab osalist teadlikkust digitaalsest eetikast või väärtushinnangute rakendamine kampaaniakavandis on kohati ebajärjekindel.	Töös esineb väga vähe teadlikkust eetikast, vastutustundlikust veebisuhtlusest või sotsiaalmeedia disainilõksudest.	____ / 3

Mõju ja õppeprotsessi analüüs	Mõtleb kirjalikus ja suulises eneseanalüüsis põhjalikult järele oma loovprotsessi, sotsiaalse mõju ning rühma dünaamika üle. Teeb selged parandusettepanekud.	Järelemõtlemine on pigem pealiskaudne ja puhtalt kirjeldav. Protsessi või meeskonna takistuste sügavam analüüs jääb tagasihoidlikuks.	Minimaalne eneserefleksioon. Rühmas puudub teadlikkus oma töö parandamisvõimalustest või kaaslastelt saadud tagasiside väärtusest.	___ / 3
--------------------------------------	---	---	--	---------

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **13-15 punkti (suurepärase):** Eeskujulik meeskonnatöö, kõrge loovus ja suurepärase allikakriitiline tajus. Kampaania on selge, eetiline ja mõjukas sõnum koos sügava eneseanalüüsiga.
- **10-12 punkti (hea):** Tugev ja ühtehoidev meeskonnatöö ning sõnumi selgus. Isiklikus refleksioonis või eetiliste aspektide lahkamisel on veel veidi arenguruumi.
- **6-9 punkti (osaline):** Kampaania sõnum ja visand on olemas, kuid protsessi refleksioon, rollijaotus ning loov lahendus on jäänud ebapiisavaks ja pinnapealseks.
- **0-5 punkti (vajab toetust):** Minimaalne meeskonnatöö, koostööraskused või puudulik eetiline teadlikkus. Õpilased vajavad õpetajalt täiendavat individuaalset suunamist või loovülesande kohendamist.

Metoodilised soovitusd õpetajale

Loovuse ja oma hääle tähistamine: Esitage see ainetund ja loovtöö õpilastele kui nende endi loovuse ja hääle tähistamine, mitte kui kuiv tehniline või digitaalne disainiväljakutse. Rõhutage meeskondadele järjepidevalt, et sõnumi selgus, siiras empaatia ja autentsus on tunduvalt olulisemad kui visuaalne täiuslikkus või laitmatu joonistusoskus.

Julgustav ja toetav roll: Näidake õpetajana eeskuju suure uudishimu ja pideva tunnustamisega. Suhtuge iga rühma projekti kui erakordselt väärtusliku isikliku vaatepunkti väljendusse, vaatamata selle tehnilisele viimistlusele, lohakusele või õpilaste keeleoskusele. Rõhutage noortele, et eestkostetöö ja ühiskondlik kampaaniatöö võib olla väga väikesemahuline, isiklik ja positiivne - iga suur muutus algab ühest väikesest sõnumist.

Eetilise sisuloome meeldetuletus: Tuletage õpilastele loometöö käigus meelde, et vastutustundlik digitaalne lugude jutustamine hõlmab alati teiste privaatsuse, nõusoleku ja faktide täpsuse ranget austamist. Suunake neid kriitiliselt kaaluma, kas nende kavandites kasutatud pildid, nimed, sümbolid või tsitaadid kuuluvad neile endile, on autoriõigustega kaitstud või on kasutatud asjaosaliste loal.

Algoritmide mõju dekonstruktsioon: Arutelude ja näidete analüüsi käigus rõhutage meediakriitiliselt, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid ning kasutajate automaatsed käitumismustrid kipuvad internetis eelistama ja võimendama sensatsioonilist, viha tekitavat või negatiivset sisu. Kasutage seda teadmist,

et tugevdada õpilaste rolli teadlike ja eetiliste digikodanikena, kes suudavad veebiruumi oma loovuse abil konstruktiivselt ja helgemalt kujundada.

Protsessi ja meeskonnatöö väärtustamine: Kiitke ja tunnustage meeskonnatööd, vahetut suhtlemist, rollide hoidmist ning kohanemisvõimet nii loomeprotsessi käigus kui ka lõpliku kampaaniakavandi esitlemisel. Kasutage tagasiside andmisel suunavaid küsimusi, nagu: „Kuidas teie rühm ühiselt otsustas, millised detailid stseenistikku lisada ja millised eemaldada?“ või „Mis tegi teie infograafiku sõnumi ja loosungi meile kuulajana nii autentsena tunduvaks?“

Õpiringi sulgemine ja edasine loovtöö: Kaaluge võimalust lubada rühmadel oma lugude kavandeid ja plakateid pärast kaaslastelt saadud ühepunktilise tagasiside lugemist veelgi täiustada ja lihvida. Vabatahtlike jätkutegevustena võite noorte loovtööd ja postitusi reaalselt eksponeerida või avaldada kooli ühises Padletis, sisemises blogis või digitaalsel näitusel - tagades sealjuures alati range õpetajapoolse modereerimise ja õpilaste nõusoleku.

Tähelepanekute koondamine tulevikuks: Pärast tunni lõpetamist märkige endale privaatsest üles, millised digitaalse heaolu teemad, murekohad või küsimused kõnetasid õpilasi selle loovtöö käigus kõige enam. Neid väärtuslikke tähelepanekuid ja noorte endi loodud stseenistikke saate suurepäraselt kasutada tulevaste õpimoodulite koostamisel ning ainetundides, mis käsitlevad empaatiat, küberkiusamist, valeinformatsiooni või aktiivset kodanikuosalust veebis.

LISA I - ÕPILASE ENESEANALÜÜS: 3-2-1 VÄLJUMISKAART

Digitaalsed hääled ja loov jutustamine

Juhised õpilasele: Võta paar minutit aega, et mõtiskleda põhjalikult selle üle, mida täna uurisid ja löid. Ole täiesti aus, see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind toetada). Vaata seda kui esimest sammu oma digitaalsete valikute ja sotsiaalse mõju teadliku juhtimise suunas.

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Kolm olulist asja, mida ma täna oma isikliku hääle, loovuse ja eetilise sisuloome kohta veebivõrgus õppisin:

- _____
- _____
- _____

2. Kaks väärtuslikku viisi, kuidas minu rühm täna ühiselt koostööd tegi või meie kampaania sõnumi selgust täiustas:

- _____
- _____

3. Üks kriitiline küsimus või mõte, mis mul seoses positiivse mõju avaldamise ja digitaalse kodakondsusega veel hinges kripeldama jäi:

Minu suurim õppimiskogemus

- Mis oli täna minu jaoks selle loovtöö ja arutelu jooksul kõige võimsam „ahaa“-hetk või suurim õppimiskogemus?

Laiendatud mõttepaus (Iseseisev süvarefleksioon vihikusse või lehe pöördele)

- Kuidas võib teadlik positiivse ja toetava sisu loomine muuta Sinu enda igapäevast suhet interneti, sotsiaalmeedia ja nutiseadmetega?
- Milline on meie kui digikodanike tegelik sotsiaalne vastutus ja kohustus jagada veebis sihipäraseid, konstruktiivseid ning eluterveid sõnumeid?

LISA II - ÕPILASE ENESEHINDAMISE KONTROLLNIMEKIRI

Minu panus meeskondlikus kampaaniatöös ja eestkostes

Juhised õpilasele: Kasuta seda kontrollnimekirja, et mõelda sügavalt järele kõigele sellele, mida õppisid tänase tunni jooksul digitaalse lugude jutustamise ja kampaaniate loomise kohta. Mõtle ausalt sellele, kui hästi Sa põhimõistetest aru said, kuidas panustasid oma rühma ühisesse töösse ja mida võiksid tulevikus oma digielus veelgi rohkem uurida.

Minu panus ja kriitiline meediateadlikkus täna'ses tunnis	Jah (✓) (täiesti nõus)	Osaliselt (~) (kohati nähtav)	Veel mitte (X) (vajab arendamist)
Väljendasin rühmatöös julgelt oma isiklikke ideid ja kuulasin kaaslaste mõtteid tähelepanelikult vahele segamata.			
Aitasin meeskonnas ühiseid otsuseid ja valikuid teha, austades alati teiste rühmaliikmete vaatenurki ning tundeid.			
Rakendasin sisu loomisel teadlikult meie klassi kokkulepitud edukriteeriume (nt sõnumi selgus, autentsus, mõju).			
Mõtlesin kriitiliselt selle üle, kuidas meie loodud stseenistik või infograafik võiks tulevikus teisi eakaaslasi veebis mõjutada.			
Võtsin kampaania sisu disainimisel täielikult arvesse eetilisi põhimõtteid (faktide täpsus, digitaalne austus, privaatsus).			

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.