

3.7 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted

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	Veebivestlused ja virtuaalsed suhted: digitaalne vaist ja enesekaitse
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased arendavad sügavat teadlikkust veebiturvalisusest ja virtuaalsetest suhetest, õppides varakult ära tundma varjatud veebiohtusid (nt identiteedipettused ja emotsionaalne manipuleerimine). Nad analüüsivad kriitiliselt nende ohtude seoseid emotsionaalsete, sotsiaalsete ning kognitiivsete riskidega ning rakendavad praktilisi kaitsestrateegiaid, et tagada oma turvalisus, privaatsus ja psühholoogiline heaolu digikeskkonnas.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja nimetab reaalsete näidete põhjal veebivestluste ja virtuaalse suhtlusega kaasnevaid riske ning varjatud ohumärke (nt manipuleeriv käitumine, võõraste liigne uudishimu). • selgitab analüüsivalt, kuidas kaitsta end kognitiivselt (allikakriitilisus), sotsiaalselt (suhete piirid) ja emotsionaalselt (shantaži või surve ennetamine) digitaalsete ohtude eest. • rakendab ja demonstreerib ohutut, vastutustundlikku ning emotsionaalselt tasakaalustatud suhtluskäitumist virtuaalses ruumis.

Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, arvuti ja internetiühendus õpetaja esitluse kuvamiseks • Õpetaja koostatud PowerPointi/Canva esitus (tunni eesmärgid, õpiväljundid, interaktiivsed juhised tegevusteks) • Õpetaja poolt eelnevalt ettevalmistatud ja prinditud saladuslikud rollikaardid (Salajased isikutunnistused) rollimängu või situatsioonianalüüsi jaoks • Küberjulgeoleku ja digihügieeni ABC-põhireeglite spikker (slaidil või jaotusmaterjalina) • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid) ja tühjad A4-paberilehed õpilastele märkmete ning strateegiate kaardistamiseks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit) • Häälestavad suunavad küsimused: Õpetaja alustab ainetundi klassile esitatava kiirküsitlusega: ◦ „Tõstke palun käsi, kui keegi, keda te päriselus otseselt ei tunne (nt teie sõprade sõber või täiesti võõras kasutaja), on teile kunagi internetis või sotsiaalmeedias sõnumi saatnud.“ ◦ „Mis oli peamine põhjus, miks sa tahtsid või otsustasid selle inimesega vestlust jätkata?“ ◦ „Millised konkreetsed asjaolud või ohumärgid aitasid (või ei aidanud) teil sel hetkel otsustada, kas teda saab usaldada?“ • Eelteadmiste aktiveerimine: See arutelu tunnustab noorte reaalselt igapäevast veebikogemust ja loob usaldusliku fooni. • Seostamine riskidega: Õpetaja tutvustab tunni teemat ja seob selle kolme suure riskitasandiga: Kognitiivne tasand: Kuidas mõjutab nutiseadmes toimuv pidev ja katkematu vestlemine teie igapäevast keskendumisvõimet, tähelepanu ja mälu? Sotsiaalne tasand: Miks käituvad ja räägivad inimesed ekraani taga tihtipeale hoopis teisiti kui vahetus näost näkku suhtluses? Emotsionaalne tasand: Milliseid tundeid see tekitab, kui keegi sind veebivestluses järsku ignoreerib, vastamata jätab või sõbrapunkti nimekirjast täielikult eemaldab? Uurimine - „Salajased isikutunnistused“ (10-15 minutit) • Rollikaartide jagamine: Iga õpilane saab õpetaja poolt eelnevalt ettevalmistatud ja prinditud <i>Salajase isikutunnistuse</i>. Kaartidel on kirjeldatud erinevad elulised virtuaalsed karakterid: ◦ <i>Inimene, kes on sotsiaalmeedias alati võrgus ja aktiivne, kuid tunneb end tegelikult sageli väga üksildasena.</i> ◦ <i>Inimene, kes jagab veebis ainult täiuslikke, töödeldud fotosid, kuid varjab ekraani taga ränka koolistressi.</i> ◦ <i>Inimene, kes kasutab teadlikult võltsprofiili ja võõraid pilte, et näida internetis tunduvalt vanemana.</i>

- *Inimene, kes kasutab vestlusgruppe ja mikrotehinguid ainult selleks, et tunda end hetkeks populaarsena.*

- **Avatari joonistamine:** Õpilased joonistavad tühjale A4-paberile selle tegelase visuaalse profiili või avatari, tuginedes rangelt ja ainult kaardil olevale lühikirjeldusele.
- **Anonüümne vahetus:** Valminud joonistused kogutakse kokku ja vahetatakse klassis anonüümselt ringi. Iga õpilane vaatab talle sattunud pilti ja püüab analüüsides ära arvata, millist varjatud isiksust see joonistus kujutab:
 - *Kas see tegelane tundub esmapilgul Sulle täiesti usaldusväärne?*
 - *Kas Sa asuksid temaga veebis vestlema või võtaksid vastu tema sõbrakutse? Miks või miks mitte?*
 - *Milline on Sinu arvates selle karakteri tegelik emotsionaalne olemus ja motiiv?*
- **Identiteedi paljastamine:** Algsete rollikaartide autorid avalikustatakse. Klass peab ühise sisuka arutelu:
 - *Kui täpsed ja õiged olid teie esmased pildi põhjal tekkinud muljed? Mis teid kõige rohkem üllatas?*
 - *Kui tihti me hindame inimesi pelgalt sotsiaalmeedia profiili või avatari põhjal täielikult valesti?*
 - *Kuidas selline eksimine mõjutab meie emotsionaalseid reaktsioone, usaldust ja edasisi digivalikuid?*

- **Õpetaja suunav kokkuvõte (kolm sammast):**

Kognitiivne: Näitab puuduliku ja pinnapealse teabe tõlgendamise piire ning ohte internetis.

Sotsiaalne: Paljastab, kui kergelt tekivad veebis identiteedi ja tegelike kavatsuste valesti mõistmised.

Emotsionaalne: Näitab, kuidas visuaalne välimus suunab meie alateadlikku usaldust, ärevust või kiindumust.

Põhisõnum: Õpetaja suunab arutelu mõttele, et veebisuhtluses ei ole meil peaaegu kunagi võimalik kohe kontrollida, kas võrgu teisel pool olev vestluspartner on tõepoolest see, kelleks ta end väidab.

Põhitegevus - Küberturvalisuse ABC-reeglid (15-20 minutit)

- **Tabeli loomine:** Õpilased töötavad 4-liikmelistes rühmades. Slaididelt või jaotusmaterjalilt loetakse ühiselt läbi õpetaja esitatud küberturvalisuse ABC-reeglid. Uuele puhtale paberile joonistavad meeskonnad kolme veeruga tabeli:
 - **Reeglid, mida mina/meie juba igapäevaselt järgime**

- Reeglid, millest olen küll kuulnud, kuid mida ma tegelikult ei järgi
- Reeglid, mis on minu/meie jaoks täiesti uued
- **Kriitiline analüüs rühmas:** Reegleid veergudesse jaotades vastavad rühmad kolmele suunavale küsimusele:
 - *Kuidas aitab see reegel kaitsta Sinu igapäevast keskendumist, mälu ja tähelepanu hajumist? (Kognitiivne)*
 - *Kuidas kaitseb see reegel Sinu tegelikke tundeid ja digitaalseid piire? (Emotsionaalne)*
 - *Kuidas aitab see samm vältida valusaid arusaamatusi ja pettusi virtuaalses vestluses? (Sotsiaalne)*
- **Õpetaja suunavad küsimused:** Õpetaja liigub rühmade vahel ja ergutab sügavamat mõtlemist:
 - „Milline neist reeglitest kaitseks teid kõige tõhusamalt vale või ohtliku inimese usaldamise eest?“
 - „Milline reegel tuleb appi siis, kui tundmatu konto saadab teile ootamatuid sõnumeid, pilte või kahtlaseid linke?“
 - „Milline reegel on kõige tihedamalt seotud teie endi või teie sõprade valusate kogemustega?“

Õpetaja esitatavad küberturvalisuse ABC-reeglid:

1. Kasutage erinevates rakendustes ja keskkondades alati erinevaid tugevaid paroole.
2. Uuendage oma paroole regulaarselt ja ärge jagage neid mitte kunagi teiste inimestega.
3. Ärge avaldage oma isikuandmeid (isikukood, aadress, kool) ega jagage neid võõrastega.
4. Ärge avage tundmatuid e-kirju, linke ega manuseid. Kui sõber saadab lingi, mille stiil või tekst on ebatavaline, kontrolli alati teiselt platvormilt üle, kas tema saatis selle.
5. Ärge võtke mitte kunagi vastu sõbrakutseid tundmatutelt või kahtlastelt kasutajatelt.
6. Veenduge, et veebisait, kuhu peate sisestama isikuandmeid või paroole, on kaitstud turvalise krüpteeritud ühendusega (veebiaadress algab tähisega **https://**).
7. Veenduge, et veebiaadress vastab täpselt õigele portaalile (nt osav kelmustrikk: *google.com* vs *g00gle.com*).
8. Ärge jagage endast mitte kunagi paljastavaid või privaatseid pilte ja videoid võõraste või juhuslike tuttavatega.
9. Eelistage suhtluskanaleid, mis kasutavad turvalist otsast lõpuni krüpteerimist (*end-to-end encryption*).
10. Mobiilse andmeside (4G/5G) kasutamine on tunduvalt turvalisem kui tundmatute avalike WiFi-võrkude kasutamine.
11. Vaata kriitiliselt üle oma sotsiaalmeedia seaded ja veendu, et Su profiili sisu oleks nähtav ainult Su tegelikele sõpradele. (Näiteks Facebookis saab privaatsusmenüüst valida „Piira varasemaid postitusi“, mis muudab kõik vanad postitused võõrastele nähtamatuks).
12. Vältige ühiskasutatavate või avalike arvutite kasutamist. Kui see on vältimatu, logige pärast töö lõppu kõigist külastatud kohtadest ja kontodelt täielikult välja.

13. Hoidke oma arvuti, nutitelefonid ja rakenduste tarkvara alati värskena (uuendatuna).
14. Laadige oma telefonile rakendusi ja mängu alla ainult ametlikest poodidest (Google Play Store, Apple App Store).
15. Paigaldage oma arvutisse ja nutitelefonil usaldusväärne viirusetõrjeprogramm.
16. Tehke regulaarselt varukoopiaid oma olulistest failidest ja fotodest. Kasutage pilveteenust või välisandmekandjat, mis on põhisüsteemist eraldatud ehk *offline*-režiimis.
17. Lülitage oma kontodel alati sisse kaheastmeline autentimine (2FA), kui see vähegi võimalik on.

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (5-10 minutit)

- **Uue reegli esitus:** Iga rühm valib tabeli veerust „Minu jaoks uus“ ühe reegli, mis neid kõige rohkem kõnetas või üllatas, ning tutvustab seda klassile:
 - *Mida see reegel tehniliselt ja sisuliselt tähendab?*
 - *Miks me sellest reeglist või digitaalsest ohust varem midagi ei teadnud?*
 - *Kuidas aitab see samm realselt vältida emotsionaalseid, sotsiaalseid või kognitiivseid riske veebivestlustes?*
- **Dialoogiline kaaslase arutelu:** Kaasõpilasi julgustatakse esitlust kommenteerima ja küsima:
 - *Kas keegi teist on kunagi olnud olukorras, kus see konkreetne reegel oleks teid või teie sõpra suurest pettusest päästnud?*
 - *Kas näete end seda reeglit oma igapäevases digielus kohe kasutusele võtmas?*
- **Eesmärk:** See tagasiside arendab klassis sügavat empaatiat, näitab reeglite otsest seost emotsionaalse heaoluga ning aitab mõista teiste kaaslase erinevaid digikogemusi.

Järelemõtlemine ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

- **Mõttepaus kleepmärkmele:** Iga õpilane teeb individuaalse lõpuanalüüsi ja kirjutab ühele kleepmärkmele (*Post-it*) selle ühe kõige suurema veebivestluste ja virtuaalsete suhete nõrkuse või ohu, mida ta täna teadvustas, ning selle, millele ta lubab tulevikus sotsiaalmeedias palju rohkem tähelepanu pöörata.
- **Sorteerimine tahvil (Õpiringi sulgemine):** Õpetaja kogub kleepsud kokku ja sorteerib need klassi ees tahvile kolme suurde kategooriasse, mis võtavad tunni tervikuna meetoodiliselt kokku:

Kognitiivsed märkused: Joonistamisülesandest tulenev puuduliku info mõistmine, küberturvalisuse reeglid tähelepanu hoidmiseks ja hajumise vähendamiseks, digiharjumuste analüüs.

Sotsiaalsed märkused: Profiilipiltide ja avataride valesti hindamise lõksud, identiteedi kinnitamise reeglid, ühiste digikogemuste jagamine meeskonnas.

Emotsionaalsed märkused: Joonistuses paljastunud varjatud

	emotsionaalsed motiivid ja üksindus, oma meeleolu teadlik teadvustamine, digitaalne eneseregulatsioon ja suhtluspiiride seadmine võõrastega.
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilased saavad DigRighti rakendust kasutada, et uurida turvalisemaid vestlusviise ja testida oma otsustusvõimet simuleeritud veebistsenaariumites.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Strateegiline rühmitamine: Õpilased jaotatakse meeskondadesse teadlikult ja strateegiliselt, et toetada nende individuaalseid keelelisi, sotsiaalseid või eneseväljendusega seotud vajadusi. Visuaalne küberjuhend: Iga küberturvalisuse ABC-reegli ja digihügieeni punkti juurde tagatakse selged visuaalsed materjalid, ikoonid või ekraanipildid, et toetada õpilasi, kellel on raskusi mahuka tekstilise teabe töötlemisega.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Õpetaja roll ja vaatlus: Viiakse läbi süsteemselt kogu ainetunni vältel. Õpetaja liigub klassis ringi, kaardistades ja jälgides õpilaste sisulist osalust avataride dekonstruktsioonil, klassiaruteludes ning küberreeglite tabeli täitmisel. • Õpiväljundite tõendamine: Õpetaja hindab õpilaste arusaamise taset selle põhjal, kui täpselt nad suudavad veebiohtusid tuvastada, küberturvalisuse reegleid praktikas rakendada ning luua loogilisi seoseid pakutud sammude ja omaenda igapäevase veebikäitumise vahel. Kaasõpilaste hindamine • Ideede analüüs ja dialoog: Toimub vahetult rühmatööde jagamise ning „uute reeglite“ esitlemise etapis. Õpilased peavad omavahelist sisukat dialoogi, analüüsivad, oponeerivad ning täiendavad üksteise finants- ja digiohutuse mõtteid eluliste näidete abil. Enesehindamine • Kolmetasandiline lõpuanalüüs: Toimub tunni viimastel minutitel individuaalselt täidetavate kleepmärkmete (<i>Post-it</i>) ja nende ühise tahvlile sorteerimise etapis. See refleksioon aitab õpilasel oma järeldused iseseisvalt dokumenteerida, teadvustada oma emotsionaalseid suhtlusmotive ja seada tulevikuks selged turvalisuse piirid.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes häälestava arutelu, salajaste avataride dekonstrueerimise ning küberturvalisuse ABC-tabeli täitmise ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ja kõrgetasemelise mõtlemise ilmingud ristikesega või lühikeste märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt aruteludes	Tuvastab kognitiivseid, sotsiaalseid või emotsionaalseid riske	Osaleb avatari loomes ja analüüsis	Täidab ja mõtestab küberturvalisuse ABC-tabelit	Mõtleb kriitiliselt oma digikäitumise üle (kleepmärke)	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaajas ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada sotsiaalmeedia manipuleerivate ohtude ja identiteedivarguste mõistmisel täiendavat individuaalset tuge või kellele veebiturvalisuse reeglite mõtestamine valmistab raskusi.

ÕPILASE INDIVIDUAALNE ENESEHINDAMISE KONTROLLNIMEKIRI

Õpilase nimi: _____

Kuupäev: _____

Hindamiskriteeriumid ja oskused	Jah (selgelt nähtav)	Osaliselt (keskpärane)	Veel mitte (vajab suunamist)

Aktiivne kaasatus ja koostöö: Väljendab meeskonnatöös julgelt oma ideid, täidab rühmasiseseid rolle ja kuulab kaaslasi lugupidavalt.			
Riskide ja ohtude tuvastamine: Märkab ja selgitab virtuaalsete suhete varjatud ohumärke ning profiilide pinnapealse hindamise lõkse.			
Küberturvalisuse rakendamine: Oskab mehaaniliselt analüüsida ja rühmitada küberkaitse ABC-reegleid, mõistes nende reaalsel vajalikkust.			
Metakognitiivne eneseanalüüs: Mõtestab tunni lõpus kleepmärkmele oma isiklike suhtlusmotive, digiharjumusi ja seab tulevikuks piirid.			

Metoodilised soovitused õpetajale	Ohumärkide märkamine ja psühholoogiline ohutus: Sotsiaalmeedia privaatsõnumid, küberkiusamine ja võõraste manipuleerivad käigud on noorte seas tugeva tabu ja häbitundega looritatud. Jälgige klassis tähelepanelikult märke, et õpilased tunnevad õpitud situatsioonides või salajastes avatarides ära oma reaalsed murekohad ja valusad veebikogemused. Käituge sellistes hetkedes erakordselt delikaatselt, empaatiliselt ning hinnanguvabalt. Diskreetne ja konfidentsiaalne tugi: Olge õpetajana valmis pakkuma pärast tundi privaatset ja konfidentsiaalset täiendavat abi. Kui märkate õpilase käitumises ilmseid kübermanipulatsioonist tingitud sotsiaalse ärevuse, unepuuduse või ekraanisõltuvuse märke, suunake muredega õpilased delikaatselt edasi kooli tugispetsialistide (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) juurde. Digitaalse empaatia ja piiride tugevdamine: Kiitke ja tunnustage tunni jooksul järjepidevalt positiivset digitaalset suhtluskäitumist, üksteise privaatsuse austamist ning siira empaatia ülesnäitamist eakaaslastega kogemuste jagamisel. Reeglite loov ühisloome (Diferentseerimine): Õpetaja võib õppeprotsessi paindlikuks rikastamiseks kaaluda ametlikele küberjulgeoleku ABC-reeglitele juurde täiesti uue, õpilaste endi ühisloome reegli lisamist. Paluge igal rühmal sõnastada oma reaalsel veebikogemustel, eksimustel või nutikatel nipidel põhinev kuldreegel, mis kantakse klassi ühisele digihügieeni stendile.
--	--

LISA I - ÕPILASE ENESEHINDAMISE JA JÄRELEMÖTLEMISE LEHT

 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted: minu panus ja analüüs

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Loe tähelepanelikult läbi alltoodud enesehindamise väited ja märgi palun ausalt ristikesega need kastid, mis vastavad täpselt Sinu tänasele panusele ning mõistmisele. See leht aitab Sul oma suhtlusharjumusi teadlikult analüüsida.

Minu enesehindamise kiirkontroll

- ☐ **Kuulasin** rühmatöö ja paaristöö ajal oma kaaslast aktiivselt, toetavalt ning tähelepanelikult.
- ☐ **Jagasin** arutelude käigus julgelt vähemalt ühte oma isiklikku ideed, mõtet või digitaalset kogemust.
- ☐ **Oskan** oma sõnadega nimetada ja selgitada vähemalt ühte kognitiivset, sotsiaalset ja emotsionaalset riskitegurit, mis on otseselt seotud veebivestluste ning virtuaalsete suhetega.

Minu isiklikud lõpumärkmed

- Milline oli täna minu jaoks selle ainetunni, avataride analüüsimise või küberreeglite kaardistamise jooksul kõige olulisem mõte või „ahaa“-hetk?

- Millist uut küberturvalisuse või digihügieeni ABC-reeglit luban ma alates tänasest oma igapäevases nuti- ja suhtluselus kindlasti kasutama hakata?

Tunnikava 2

Pealkiri	Veebivestluste ja reaalsete suhete tasakaalustamine: digitaalne heaolu ja eneseregulatsioon
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad veebivestluste ja virtuaalsuhete ülemäärase tarbimise ning sõltuvuse olemust, õpivad ära tundma selle kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid mõjusid ning harjutavad praktilisi eneseregulatsiooni strateegiaid tervislike digipiiride seadmiseks. Analüüsides elulisi juhtumeid ja mõtestades kriitiliselt oma isiklikku ekraanikasutust, arendavad õpilased koostöö- ning enesejuhtimise oskusi ja rakendavad oma teadmisi ühise, argumenteeritud digitaalse heaolu koodeksi loomisel.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tuvastab ja kirjeldab vähemalt kolm ebatervisliku või sundusliku veebivestluskäitumise ohumarki ja tunnust. • selgitab analüüsivalt vähemalt kahte isiklikku strateegiat, kuidas vältida liigset emotsionaalset sõltuvust virtuaalsuhetest ning hoida tasakaalu päriseluga. • koostab koos rühmaga praktilised reeglid klassi ühisesse „Digitaalse heaolu koodeksisse“ ja põhjendab loogiliselt iga valitud reegli vajalikkust.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel raamistikuks • Eelnevalt välja printitud elulised stsenaariumikaardid rühmatöök • Värvilised markerid, viltpliatsid ja kleepmärkmed (Post-it) • Väljatrükitud loovtöö leht „Minu digitaalsete suhete kaart“ (või suured A3-paberilehed rühmadele) • Taimer või klassiruumi kell aegade täpseks hoidmiseks • Vabatahtlik: DigRight Google Play või DigRight App Store nutirakendus tunnijärgseks iseseisvaks jätkutegevuseks ja harjumuste kinnistamiseks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit) • Häälestav kiirküsitlus: Õpetaja alustab tundi klassile suunatud küsimusega: „<i>Mõelge korra eilse päeva peale - kui palju</i>

privaatsõnumeid, snappe või kommentaare te eile internetis reaalselt saatsite?”

- **Käte tõstmine mahtude kaupa:**
 - 0-20 sõnumit
 - 21-50 sõnumit
 - üle 50 sõnumit
- **Motiivide kaardistamine:** Õpetaja küsib edasi: *„Miks me tegelikult iga päev nii meeletult palju sõnumeid saadame? Mis meid selleks tõukab?”* Õpilaste pakutud vastused kirjutatakse tahvlile (nt *harjumus, lõbu, igavuse peletamine, ilmajäämishirm ehk FOMO, kiire dopamiinisüst ehk dopamiinilaks*).
- **Lühijutu ettevalmistus:** Õpetaja loeb klassile ilmekalt ja valjusti ette Tomi lühiloo:
 - *„Kell on pool kaksteist öösel. Tom istub ikka veel voodis helendava ekraaniga ja vestleb elavalt klassi grupivestluses. Ta teab väga hästi, et homme hommikul on koolis raske kontrolltöö, kuid ta tahab iga hinna eest säilitada rakenduses oma igapäevast jutujärge ehk suhtlusläve (streaks). Järgmisel päeval on Tom koolis surmavalt väsinud, unustab kodutööd esitada, ei suuda keskenduda ja tunneb hinges sügavat ärevust. Ja see kordub tema elus ikka ja jälle.“*
- **Arutelu Tomi loo põhjal:** Õpetaja esitab klassile kaks küsimust:
 - *„Mida Tom selles nõiaringsis emotsionaalselt parajasti tunneb?”*
 - *„Mis teeb sellest vestlusest ja ekraani tagant lahkumise Tomi jaoks tegelikult nii kohutavalt raskeks?”*
- **Tunni eesmärgi lukustamine:** Õpetaja võtab sissejuhatuse kokku: *„Täna uurimegi Tomi näitel, millal virtuaalne vestlemine meid päriselt toetab ja millal see meile varjatult kahju teeb - ning õpime, kuidas säilitada täielik kontroll oma aja ja suhete üle.“*

Uurimine ja põhjuste liigitamine tahvlile (5-10 minutit)

- **Stsenaariumikaardid paarides:** Õpilased saavad paarilisega analüüsimiseks elulised stsenaariumikaardid, näiteks:
 - *„Noor jääb igal ööl internetis kella kaheni ärkvele, et vestelda välismaal asuvate mängukaaslastega.“*
 - *„Noor tunneb tugevat ärevust ja ebakindlust, kui keegi grupivestluses tema sõnumile mõne minuti jooksul ei vasta.“*
 - *„Noor kustutab telefonist vestlusi ja sõnumeid, et varjata oma virtuaalset suhtlust vanemate või sõprade eest.“*
- **Suunavad küsimused analüüsiks:** Paarid arutlevad kahe küsimuse üle:
 - *Miks see tegelane võiks selles olukorras niimoodi sunduslikult käituda?*
 - *Kas see käitumine on tingitud tema sisemistest emotsioonidest, rakenduse tehnilisest disainist või hoopis kodusest keskkonnast?*
- **Sorteerimine kolme sammasesse:** Õpilased kirjutavad oma põhjendused kleepmärkmetele (*Post-it*) ja kleeбивad need tahvlile kolme ettevalmistatud kategooria alla:
 - **Psühholoogilised tegurid** (nt üksindus, sotsiaalse tunnustuse vajadus, ebakindlus).

- **Platvormide disain** (nt suhtluslaved/*streaks*, meelitavad tõuketeavitused, lõputu voog).
- **Keskkonnategurid** (nt digipiiride või vanemliku kontrolli puudumine kodus, igavus).
- **Ühine arutelu:** Klass analüüsib tahvile tekkinud mustreid ja seostab neid noorte endi igapäevaste reaalsete kogemustega.

Põhitegevus - Alexi digitaalsete suhete kaart (20-25 minutit)

- **Ülesande sissejuhatus:** Õpilased jagunevad neljaliikmelistesse rühmadesse. Nende ülesanne on käituda meediadetektiividena ja joonistada suurele A3-paberile visuaalne digitaalsete suhete kaart väljamõeldud teismelisele „**Alexile**“.
- **Kaardi kohustuslik sisu:** Meeskonnad kaardistavad ja joonistavad välja:
 1. *Kellega Alex igapäevaselt nutimaailmas vestleb (nt koolisõbrad, mängukaaslased, suunamudijad, täiesti võõrad kasutajad).*
 2. *Kui palju väärtuslikku aega ta reaalselt igaühiega neist veedab.*
 3. *Kas iga konkreetne virtuaalne suhe on Alexi jaoks emotsionaalselt toetav, neutraalne või hoopis riskantne/kurnav.*
 4. *Kolm täiesti realistlikku, elulist ja SMART-kriteeriumile vastavat reeglit Alexile tervisliku tasakaalu taastamiseks päriseluga.*
- **Vormistamine:** Õpilasi suunatakse kasutama kaardil loovalt erinevaid värve, suunavaid sildikesi, mõttepilvi või ikoone.
- **Õpetaja suunav roll:** Õpetaja liigub rühmade vahel ja toetab sotsiaalkonstruktivistlikku õppimist, esitades kriitilisi küsimusi: „*Millised seosed on Alexi kaardil tema heaolu seisukohalt kõige kriitilisemad?*“ või „*Mis aitaks Alexil end võrguväliselt (offline) päriselus sisukamalt ja paremini tunda?*“ Õpilased loovad ühiselt tähendusi, rakendavad teooriat praktiliste valikute tegemisel ja lahendavad iseseisvalt probleeme.

Jagamine ja dialoogiline kaaslase tagasiside (5-10 minutit)

- **Kiiresitlused ja galeriiringkäik:** Rühmad panevad oma A3-kaardid laudadele või seintele välja. Toimub dünaamiline galeriiringkäik, kus meeskonnad liiguvad ringi ja analüüsivad teiste töid.
- **Kleepmärkmete tagasiside:** Iga rühm jätab kaaslase tööle kaks kleepmärget:
 - **Positiivne tähelepanek:** „*Üks asi, loov nipp või seos, mis meile teie Alexi päästeplaanis väga meeldis, on...*“
 - **Arengusoovitused:** „*Üks asi, takistus või detail, mida tuleks selle kava puhul veel tõsiselt kaaluda, on...*“
- **Suunavad raamistikud:** Õpilasi julgustatakse kasutama viisakat keelekasutust ja argumenteeritud kommentaare, lähtudes lausetest: „*Teie kaart näitab äärmiselt selgelt seda, et...*“ või „*Kas te olete mõelnud, et võiksite Alexi toetusplaani veel lisada selle, et...*“

	Refleksioon, kokkuvõte ja teadlik rahupaus (5-10 minutit) • Väljumiskaardi täitmine: Iga õpilane täidavad individuaalselt ja vaikuses kirjaliku „3-2-1 eneseanalüüsi lehe“: ○ 3 asja, mida ma täna veebisuhete mõjude ja ohumärkide kohta teada sain. ○ 2 eneseregulatsiooni strateegiat, mida ma luban sel nädalal oma digielus proovida. ○ 1 küsimus, mis mul virtuaalsete suhete tasakaalustamise kohta veel hinges kripeldama jäi. • Õpetaja kogub kaardid nimeta kokku tagasiside ja edasiste tundide planeerimise eesmärgil. • Väljakutsete ettenägemine (metakognitsioon): Soovi korral esitatakse klassile lõpetuseks üks sügav, vabatahtlik refleksiooniküsimus: „<i>Millist oma koostatud meediareeglit saab Sul endal olema eeloleval nädalal praktikas kõige raskem järgida ja miks?</i>“ See suunab õpilasi takistusi ette nägema ja arendab tugevalt nende metakognitiivset enesejuhtimist. • Juhendatud offline-rahupaus: Tund lõppeb rahuliku ja võimsa praktilise harjutusega. Õpetaja palub õpilastel panna oma nutitelefonid lauale, ekraaniga suunaga täielikult allapoole. Õpilased sulgevad silmad, teevad kolm sügavat ja aeglast hingetõmmet ning kujutlevad endale ühte meeldivat, helget ekraanivaba <i>offline</i>-hetke päriselust, mis tekitab neile sooja ja hea enesetunde. • Tunni lõpetamine: Õpetaja kinnitab vaikuses tunni põhisõnumit: „<i>Hoidke seda pilti meeles. Teie ja ainult teie ise olete oma digitaalse elu, oma väärtusliku aja ja oma hinges oleva heaolu ainsad peremehed. Ilusat päeva teile!</i>“
Viide DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilased saavad kasutada DigRighti rakenduse moodulit „Sotsiaalse meedia ja veebivestlused“ ettevalmistatava tegevusena enne tegelikku tundi. Õpetaja saab jagada rakenduse linki kooli sisese õpilaste infosüsteemi kaudu või eelmise tunni jooksul.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Ligipääsetav õpivara: Hariduslike erivajadustega (HEV) ja muukeelsete õpilaste tõhusaks toetamiseks pakutakse elulisi stsenaariumikaarte suurendatud kirjasuurusega või eelnevalt salvestatud suuliste häälfailidena. • Taktikaline paaritöö: Madalama enesekindluse, sotsiaalse ärevuse või kirjutamisraskustega õpilased pannakse paaristööks kokku toetavate ja julgustavate eakaaslastega, kes aitavad neil oma mõtteid sõnastada. • Paindlikud õpiformaadid: Erinevate õpivajaduste rahuldamiseks tagatakse õpilastele vaba valik füüsiliselt trükitud töölehtede ja digitaalsete ühistööplatvormide vahel.

	• Taimerite kasutamine: Klassiruumi kella või spetsiaalsete visuaalsete ajamõõtjate kasutamine loovtöö etapis aitab hoida õpilaste fookust ja toetab keskendumisraskustega noori ajaplaneerimisel. • Visuaalne eneseväljendus: Kirjutamisraskustega õpilastel võimaldatakse suhete kaardistamisel ja reeglite seadmisel pikkade lausete kirjutamise asemel kasutada loovaid sümboleid, ikoone või emojisid. • Kultuuriline mitmekesisus: Klassiaruteludesse ja näidetessee põimitakse teadlikult erinevaid kultuurilisi vaatenurki, kuna nutisuhtluse harjumused, võõraste usaldamine ja privaatsuse piirid on pereti väga erinevad.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Vaatlus loovtöös: Õpetaja viib läbi kujundavat hindamist kogu tunni jooksul, kaardistades ja jälgides õpilaste kaasatust „Alexi suhete kaardi“ joonistamisel ning nende oskust reegleid meediakriitiliselt põhjendada. • Lünkade kaardistamine: Õpetaja märgib arutelude käigus jooksvalt üles õpilaste seas esilekerkivad väärarusaamad või digitaalsed tabud, et võtta need otseseks sisendiks järgmiste õpimoodulite planeerimisel. Kaasõpilaste tagasiside • Märkmete formaat: Toimub vahetult galeriiringkäigu etapis. Rühmad analüüsivad üksteise loodud suhete kaarte, jättes tööde külge kriteeriumipõhiseid ja empaatilisi kleepmärkmeid (<i>tugevus</i> ja <i>arengusoovitus</i>). Enesehindamine • Käitumismuutuse analüüs: „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart ja vabatahtlik tulevikutakistuste ettenägemise küsimus pakuvad õpetajale selge tõendi iga õpilase individuaalse arusaamise sügavuse ning tema tegeliku kavatsuse kohta oma igapäevast meediakäitumist elus muuta.
Vaatlusvahendid	

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte ringi liikudes Tomi loo arutelu, stsenaariumikaartide sorteerimise ja rühmatöö faasis. Märkige õpilase edasijõudmine ja meediakriitilise mõtlemise ilmingud ristikesega või lühikeste märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt ja kuulab tähelepanelikult	Rühmaaruteludes ilmneb kriitiline mõtlemine	Eristab tervislikke ja riskantseid harjumusi	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

HINDAMISMAATRIKS: „ALEXI SUHETE KAART“ JA GALERII-RINGKÄIK

Rühma nimi / number: _____

Kriteeriumid	Suurepärase (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)
Kaardi selge selgitus	Rühma loodud suhete kaart on erakordselt selge; meeskond suudab oma järeldusi ja suhteid 90-sekundilise esitluse jooksul veatult selgitada.	Kaardi struktuur on arusaadav, kuid esitluse selgitused jäävad kohati üldsõnaliseks või vajavad täpsustamist.	Kaart on laialivalguv või lohakas; rühmal on suuri raskusi oma disainilahenduse loogilisel selgitamisel.
Suhete läbimõeldud liigitus	Virtuaalsed suhted (sõbrad, võõrad, suunamudijad) on kriitiliselt ja sügavalt jaotatud toetavateks,	Suhted on kaardile kantud ja liigitatud, kuid valikute põhjendused või jaotuse kriteeriumid	Suhete liigitamine on puudulik, eksitav või ei vasta üldse etteantud teismelise „Alexi“ stsenaariumile.

	neutraalseteks ning riskantseteks.	jäävad pigem pinnapealseks.	
Realistlikud ja asjakohased reeglid	Valitud kolm meediapiirangut ja eneseregulatsiooni reeglit on äärmiselt elulised, realistlikud ning noorte digikultuurile asjakohased.	Pakutud reeglid on igati viisakad, kuid liiga standardse või üldise sõnastusega (nt „veeda vähem aega telefonis“).	Reeglid puuduvad täielikult, on praktikas täiesti teostamatud või ei aita Alexil tervislikku tasakaalu saavutada.
Koostöö ja loovus	Meeskonnatöö on eeskujulik - kaart on kujundatud silmapaistvalt loovalt (sildid, ikoonid), kõik panustavad ja peavad kinni dialoogireeglitest.	Rühmatöö toimib üldiselt hästi ja ülesanne on lahendatud koos, kuid rollide jaotus on ebavõrdne või loovast lähenemisest jääb puudu.	Koostöö on puudulik, meeskonnas esineb tugevaid lahkavusi või ülesanne lahendatakse ilma ühise loova aruteluta.

LÕPUTESTI HINDAMISKRITEERIUMID (3-2-1 väljumiskaart)

Õpetaja vaatab tunni lõpus individuaalselt kogutud lehed üle ning annab noorele arengut toetava tagasiside, tuginedes järgmisele 5-punktilisele punktisüsteemile:

- **5 punkti (oskuslik / suurepärase mõistmine):** Õpilane on saavutanud kõik õpitulemused; eneseanalüüs ja tulevikustrateegiad on sügavad ning isikupärased.
- **3-4 punkti (arenev / kindel arusaam):** Tugev panus, kuid mõnda strateegiat või refleksiooni punkti saab reaalse eluga veelgi paremini siduda ja täpsustada.
- **1-2 punkti (alustav / vajab lisatuge):** Osaline ja pinnapealne mõistmine; strateegiad on ebamäärased või kopeeritud. Õpilane vajab järgmise tunni alguses arutelul õpetaja täiendavat suunamist.

Punktide jaotus ja kriteeriumid (Kokku 5 punkti):

- **3 täpset õpitulemust (2 punkti):**
 - *2 punkti:* Õpilane nimetab väljumiskaardil veatult vähemalt kolm selget ja asjakohast ebatervisliku veebisuhtluse ohumärki või tunnust.
 - *1 punkt:* Õpilane suudab nimetada vaid 1-2 tunnust või on tema selgitused laialivalguvad.
 - *0 punkti:* Õpitulemusi ei ole esitatud või need ei vasta teemale.
- **2 rakendatavat strateegiat (2 punkti):**
 - *2 punkti:* Pakub eelolevaks nädalaks välja kaks täiesti reaalset, käegakatsutavat, isikupärast ja kodus kohe rakendatavat eneseregulatsiooni strateegiat.
 - *1 punkt:* Esitab vaid ühe strateegia või on pakutud sammud elukauged ja ebapraktilised.
 - *0 punkti:* Strateegiad puuduvad tööst täielikult.
- **1 läbimõeldud küsimus (1 punkt):**
 - *1 punkt:* Sõnastab lehe lõppu ühe sisuka, metakognitiivse või meediakriitilise küsimuse, mis näitab sügavat huvi ja järelemõtlemist digitaalse heaolu üle.
 - *0 punkti:* Lahter on jäetud tühjaks või on kirjutatud ebaoluline küsimus.

**Metoodilised
soovitused õpetajale**

Ohumärkide märkamine ja delikaatne suunamine: Pöörake tunni ja rühmatöö jooksul tähelepanu õpilastele, kes püüavad oma tegelikke nutiharjumusi ja ekraaniaega teadlikult pisendada või näitavad üles ilmset ärevust ja muret, kui klassis arutatakse veebis avaldatavat sotsiaalset survet. Suunake sellised õpilased delikaatselt ning privaatselt teemale tagasi, vältides igasugust avalikku hukkamõistu, sildistamist või arvustamist.

Õpetaja kui isiklik eeskuju: Näidake ainetunnis või klassijuhatajatunnis ise aktiivset eeskuju elutervete digipiiride seadmisel. Hoidke oma isiklik nutitelefon ja arvutiekraan arutelude ning loovtöö ajal täielikult suletuna ning teavitused vaigistatuna, jättes seadmed kordagi kontrollimata. Noored märkavad täiskasvanu tegelikku käitumist ja võtavad sellest eeskuju.

Psühholoogilise abi valmisolek: Hoidke endal alati käepärast vajalik tugisüsteemi info ja kontaktid juhuks, kui mõnel õpilasel peaksid virtuaalsuhete, küberkiusamise või sotsiaalse surve lahkamisel tekkima sügavamad emotsionaalsed mured või valusad meenutused.

Koostöö kooli tugispetsialistidega: Julgustage ja nõustage noori vajaduse korral privaatselt pöörduma kooli tugispetsialistide (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog, eripedagoog) poole, et arutleda täiesti turvalises, konfidentsiaalses ning toetavas keskkonnas oma edasiste digitaalse heaolu sammude üle.

LISA I - LOOV TÖÖLEHT: „ALEXI DIGITAALSETE SUHETE KAART“

Virtuaalsuhted ja igapäevane eneseregulatsioon

Rühma nimi / number: _____

Rühma liikmed: _____

Kuupäev: _____

Juhised meeskonnale: Teie rühm kehastub täna „Mängude ja meedia detektiivbürooks“. Teie ülesandeks on joonistada suurele paberile (või sellele lehele) visuaalne suhete kaart väljamõeldud teismelisele **Alexile**, tuginedes talle antud stsenaariumile. Analüüsige Alexi suhteid kriitiliselt ning otsustage, kuidas ta saaks oma elu uuesti tasakaalu viia.

1. samm: Alexi suhete võrgustiku kaardistamine

Kaardistage, kellega Alex sotsiaalmeedias ja mängudes igapäevaselt vestleb. Jagage need suhted kolme kriitilisse kategooriasse ja põhjendage oma otsust:

Minu otsus suhte kohta	Konkreetsed inimesed Alexi elust (sõbrad, võõrad, suunamudijad jne)	Miks me selle valiku tegime? (kognitiivne, sotsiaalne või emotsionaalne mõju Alexile)
TOETAVAD SUHTED (Tekitavad turvatunnet, hinges on hea meeleolu, aitavad puhata)		
NEUTRAALSED SUHTED (Igapäevane infovahetus, mis ei kurna, kuid ei paku ka sügavat tuge)		
RISKANTSED / KURNAD (Põhjustavad stressi, ärevust, unehäireid või varjatud manipuleerimist)		

2. samm: Alexi digitaalse heaolu koodeks

Koostage rühmaga kolm realistlikku, elulist ja noortepärast reeglit, mis aitaksid Alexil sihitust ekraanikerimisest ning vestlussõltuvusest vabaneda ja tugevdada tema reaalsel offline-elul.

Reegel 1:

Miks see reegel Alexit päriselt aitab: _____

Reegel 2:

Miks see reegel Alexit päriselt aitab: _____

Reegel 3:

Miks see reegel Alexit päriselt aitab: _____



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

Veebivestluste ja reaalsete suhete tasakaalustamine

Juhised õpilasele: Võta paar minutit aega, et mõtiskleda põhjalikult selle üle, mida täna uurisid ja oma rühmaga joonistasid. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind arengus toetada).

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Kolm täpset ohumärki või tunnust ebatervisliku ja sundusliku veebivestluskäitumise kohta, mida ma täna teadvustasin:

2. Kaks rakendatavat ja praktilist strateegiat, mida ma luban sel nädalal oma digielus proovida, et hoida suhetes tervislikku tasakaalu:

3. Üks läbimõeldud ja kriitiline küsimus, mis mul seoses virtuaalsete suhete, nutisõltuvuse või digitaalse heaolu kohta veel hinges kripeldama jäi:

Metakognitiivne eneseanalüüs (vabatahtlik lisaküsimus)

- Mõtle ette võimalikele takistustele: millist meediareeglit või digipiiri saab Sul endal olema eeloleval nädalal praktikas kõige raskem järgida ja miks? Kuidas Sa sellest kiusatusest üle kavatsed kavaldada?





Tunnikava 3	
Pealkiri	Võrgus vestlemine ja virtuaalsed suhted: mõjude analüüs ja digitaalne tasakaal
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õppeeesmärk	Õpilased uurivad ja analüüsivad süvitsi veebivestluste ning virtuaalsete suhete kognitiivset, sotsiaalset ja emotsionaalset mõju oma igapäevaelule. Nad õpivad õigeaegselt ära tundma ebatervisliku või sundusliku digitaalse seadmekasutuse varajasi hoiatusmärke ning töötavad välja praktilised eneseregulatsiooni strateegiad turvalisema, tasakaalustatuma ja emotsionaalselt tervislikuma veebisuhtluse tagamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • analüüsib kriitiliselt veebivestluste ja virtuaalsete suhete plusse ning miinuseid kolme keske samba kaudu (kognitiivsed, sotsiaalsed ja emotsionaalsed mõjud). • mõtestab ja analüüsib iseseisvalt oma igapäevaseid digitaalseid harjumusi ning suhtlusmustreid. • sõnastab ja lukustab vähemalt ühe konkreetse, käegakatsutava ning isikliku tegevuspunkti tervislikuma ja tasakaalustatuma veebisuhtluse saavutamiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, arvuti ja stabiilne internetiühendus õpetaja esitluse kuvamiseks • Õpetaja koostatud PowerPointi/Canva esitlus (tunni eesmärgid, õpiväljundid, interaktiivsed tööjuhendid ja suunised) • Väljatrükitud enesehindamise ja järelemõtlemise mall (kompaktsetel kaartidel või infolehtedel) • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid) ja tühjad A4-paberilehed õpilastele analüüsitabelite ja plusside-miinuste maatriksi loovaks koostamiseks
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (10 minutit)



- **Õpivideo vaatamine:** Õpetaja avab tunni teemakohase haridusliku video kuvamisega ekraanile: näiteks [õppevideo: Kellega Sa veebis räägid?](#). Klipp paneb õpilasi mõtlema digitaalse identiteedi ja virtuaalsete suhete varjatud olemuse üle.
- **Mõistekaardi koostamine:** Videot vaadates koostab iga õpilane tühjale A4-paberile individuaalse loova mõistekaardi. Nad kirjutavad sinna märksõnad ja tähelepanekud, mis peegeldavad nähtud loo kognitiivseid, sotsiaalseid ning emotsionaalseid aspekte.
- **Eesmärkide tutvustus:** Õpetaja tutvustab tunni põhifookust ja seob selle otseselt teoreetilise raamistiku põhiideedega, esitades klassile suunava küsimuse: „*Miks tunnevad mõned inimesed digimaailmas tugevat ärevust, ebakindlust või hirmu, kui nad ei saa saadetud sõnumile kohe ja kiiresti vastust?*“

Uurimine ja rühmapõhine süvaanalüüs (10 minutit)

- **Arutelu meeskondades:** Õpilased moodustavad neljaliikmelised rühmad ning hakkavad oma individuaalseid mõistekaarte ja video sõnumit ühiselt analüüsima, tuginedes neljale küsimusele:
 1. *Millised olulised detailid, ohumärgid või vihjed videost ja mõistekaartidelt võisid teistel kaaslastel esmapilgul märkamata jääda?*
 2. *Kas te suudate sellest loost või oma elust tuvastada virtuaalsete suhete sõltuvuse varajasi hoiatusmärke või sotsiaalsest eraldatusest/tagasitõmbumisest viitavaid märke?*
 3. *Millist reaalset ja elulist nõu annaksite te inimesele, kes on sellisesse virtuaalsesse suhte- või vestluslõksu sattunud?*
 4. *Millised on sellise sundusliku veebikäitumise võimalikud pikaajalised tagajärjed noore elule?*
- **Kaardi täiendamine:** Õpilased täiendavad ja laiendavad arutelu jooksul oma isiklikke mõistekaarte rühmakaaslaste uute mõtete ning panuse põhjal.

Põhitegevus - Plusside ja miinuste maatriks (15 minutit)

- **Teistkordne vaatlus:** Õpilased vaatavad esitletud videoklippi uuesti, et oma rühmas sündinud ideid kontrollida, täpsustada või kohandada.
- **Tabeli disainimine:** Nad koostavad oma A4-lehe tagaküljele põhjaliku ja struktureeritud tabeli „**Veebivestluse plussid ja miinused**“, mis jaguneb kolmeks kesksambaks:
 - **Kognitiivsed mõjud** (mõju keskendumisvõimele, õppimisele, tähelepanu hajumisele).
 - **Sotsiaalsed mõjud** (reaalsed suhted, pereelu, vahetu suhtlemine, infomullid).
 - **Emotsionaalsed mõjud** (igapäevane meeleolu, enesehinnang, ebakindlus, ärevus).

	• Seostamine ohumärkidega: Õpilased peavad iga tabelisse kantava punkti otseselt seostama eluliste näidete või reaalsete hoiatusmärkidega (nt <i>unetus, salatsemine pereliikmete ees, pidev murelikkus, nutijärgede ehk streaks'ide tagaajamine</i>). Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (5-10 minutit) • Järelduste esitamine: Iga rühm tutvustab klassile oma tabelist seda ühte kõige üllatavamat, põnevamat või hoiatavat järeldust. • Kriitiline klassiarutelu: Ühine mõttevahetus koondatakse kahe põhiküsimuse ümber: ○ „Milline konkreetne veebisuhtlus ja käitumine võib kasutajale kaasa tuua reaalseid emotsionaalseid või sotsiaalseid riske ning kuidas me saame neid ohumärke eakaaslastes õigeaegselt märgata ja ära hoida?“ ○ „Milline käegakatsutav ja tervislik ennetusstrateegia võiks seda kaitsvat ideed meie elus tugevdada?“ • Argumenteeritud dialoog: Õpilasi julgustatakse kaaslaste ideid lugupidavalt ja argumenteeritult proovile panema, esitama eriarvamusi ning üksteise tähelepanekutele loovalt tuginema. Järelemõtlemine ja eneseregulatsiooni lukustamine (5-10 minutit) • Isisliku nõrkuse kaardistamine: Tund liigub rahuliku lõpuringi poole. Iga õpilane kirjutab õpitu põhjal ühele värvilisele kleepmärkmele (<i>Post-it</i>) ausalt ühe oma isikliku digitaalse nõrkuse, harjumuse või mure, mis vajab parandamist. ○ <i>Näide noorele:</i> „Ma kasutan enne magamaminekut voodis liiga pikalt oma telefoni, mis teeb uinumise ja magamajäämise minu jaoks kohutavalt raskeks.“ • Lubaduse sõnastamine suuliselt (õpiringi sulgemine): Õpilased esitavad oma märkme ringis suuliselt klassile, kirjeldades lühidalt ja konkreetselt, mida nad kavatsevad sellest nädalast alates oma käitumises täiesti teisiti teha ning miks (isiklik eneseregulatsiooni strateegia). • Õpetaja kokkuvõte: Õpetaja kogub mõtted kokku ja teeb tunnist meediakriitilise kokkuvõtte, tuues välja peamised tugipunktid ning viidates tagasi virtuaalsete suhete ja vestluste kognitiivsetele, sotsiaalsetele ning emotsionaalsetele riskidele.
Viide DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilased saavad kodus DigRighti rakendust kasutada, et: - simuleerida ohutuid ja ohtlikke vestlusvalikuid;

	- harjutada ennetusstrateegiate rakendamist; - mõelda eneseregulatsiooni ja emotsionaalsete reaktsioonide üle.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Strateegiline rühmitamine: Õpilased jaotatakse meeskondadesse teadlikult ja strateegiliselt, et toetada nende individuaalseid keelelisi, sotsiaalseid või eneseväljendusega seotud vajadusi mõistekaardi täiendamisel. • Visuaalne küberjuhend: Virtuaalsete suhete plusside ja miinuste analüüsimise toetamiseks pakutakse õpiraskustega noortele tekstide kõrvale visuaalseid materjale, ohumärkide ikoone ja selgeid näidisskeeme.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Õpetaja roll ja vaatlus: Viiakse läbi jooksvalt kogu ainetunni vältel. Õpetaja märkab ja kaardistab õpilaste sisulist osalust aruteludes, loovate mõistekaartide täiendamisel ning plusside-miinuste maatriksi koostamisel. • Õpiväljundite tõendamine: Õpetaja hindab õpilaste arusaamise sügavust selle põhjal, kui täpselt nad suudavad veebivestluste riske ja hoiatusmärke tuvastada, kaitsestrateegiaid luua ning siduda õpitut omaenda igapäevase veebikäitumisega. Kaasõpilaste tagasiside • Eriarvamuste arutelu: Toimub vahetult rühmatööde jagamise ja kõige üllatavamate järelduste esitlemise ajal. Õpilased analüüsivad üksteise tähelepanekuid, esitavad argumenteeritult eriarvamusi ja täiendavad üksteise mõtteid eluliste ennetusstrateegiate abil. Enesehindamine • Eneseregulatsiooni lukustamine: Toimub tunni viimastel minutitel individuaalselt täidetavate kleepmärkmete (<i>Post-it</i>) ja nende suulise esitlemise etapis. See refleksioon aitab õpilasel oma digitaalsed nõrkused teadvustada, neid ausalt sõnastada ning luua eelolevaks nädalaks toimiva isikliku tegevuspunkti.
Vaatlusvahendid ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine) Klass / Kuupäev: _____	

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes video analüüsi, rühmaarutelude ja plusside-miinuste tabeli koostamise etapis. Märkige õpilase panus ja kõrgetasemelise mõtlemise ilmingud ristikesega või kiirete märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt aruteludes	Tuvastab kognitiivseid/ sotsiaalseid/ emotsionaalseid riske	Koostab tervikliku mõistekaardi ja tabeli	Mõtleb kriitiliselt oma digikäitumise üle	Märkused (nt vajab lisatuge / suunamist)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalarajas ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada tegevuste ajal täiendavat individuaalset tuge või kellel on raskusi oma digiharjumuste enesekriitilisel analüüsimisel.

ÕPILASE INDIVIDUAALNE ENESEHINDAMISE KONTROLLNIMEKIRI

Õpilase nimi: _____

Kuupäev: _____

Hindamiskriteeriumid ja oskused	Jah (selgelt nähtav)	Osaliselt (Keskpärane)	Veel mitte (Vajab suunamist)
Aktiivne kaasatus ja koostöö: Väljendab aruteludes ja meeskonnatöös julgelt oma ideid ning kuulab kaaslasi lugupidavalt.			
Riskide ja ohtude analüüs: Eristab veebisuhtluse plusse ja miinuseid ning tunneb tekstides ära ülemäärase kasutamise hoiatusmärgid.			

Mõistekaardi ja maatriksi loome: Suudab video põhjal koostada detailse mõistekaardi ning täidab korrektselt kolme veeru tabeli.			
Eneseregulatsiooni lukustamine: Sõnastab tunni lõpus kleepmärkmele ausalt oma isikliku nõrkuse ja lukustab toimiva lubaduse.			
Metoodilised soovitusel õpetajale	Sügavate muremärkide märkamine ja psühholoogiline ohutus: Kuna virtuaalsed sõprussuhted, grupivestluste pinged ja võrguvälise elu unarusse jätmise on teismeliste seas tihedalt seotud reaalse üksildustunde ning madala enesehinnanguga, jälgige mõistekaartide ja kleepmärkmete täitmise ajal dünaamikat klassis. Märkake tähelepanelikult ja delikaatselt vihjeid, et õpilased seostavad õppematerjali või video näiteid oma tegelike isiklike raskustega. Käituge igas sellises olukorras erakordselt tundlikult, toetavalt ning eelarvamustevabalt. Diskreetne sekkumine ja tugisüsteemid: Olge õpetajana valmis pakkuma pärast tundi privaatset ja konfidentsiaalset täiendavat abi. Kui märkate õpilase kirjalikes vastustes või lõpuringi suulises sõnastuses sügavaid digitaalse sõltuvuse, sotsiaalse eraldatuse või tugeva ärevuse ohumärke, suunake noor delikaatselt edasi kooli tugispetsialistide (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) juurde. Digitaalse empaatia ja käitumise tugevdamine: Tunnustage ja tõstke tunni jooksul järjepidevalt esile positiivset digitaalset suhtluskäitumist, üksteise privaatsuse austamist ning siira empaatia ülesnäitamist eakaaslastega oma meediakogemuste jagamisel.		

LISA I - ÕPILASE ENESEHINDAMISE JA JÄRELEMÕTLEMISE LEHT

Võrgus vestlemine ja virtuaalsed suhted: eneseregulatsiooni kiirkontroll

Juhised õpilasele: Loe tähelepanelikult läbi alltoodud enesehindamise väited ja märgi palun ausalt ristikesega need kastid, mis vastavad täpselt Sinu tänasele panusele ning mõistmisele. See leht aitab Sul oma suhtlusharjumusi teadlikult analüüsida ja juhtida.

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Minu enesehindamise tagasiside

- ☐ **Kuulasin** rühmatöö aruteludes ja mõistekaardi täiendamisel oma kaaslaste mõtteid aktiivselt ja tähelepanelikult.
- ☐ **Jagasin** meeskonnas julgelt vähemalt ühte oma isiklikku ideed, tabelipunkti või meediakogemust.
- ☐ **Oskan** oma sõnadega nimetada vähemalt ühe kognitiivse, sotsiaalse ja emotsionaalse riskiteguri, mis on otseselt seotud veebivestluste ning virtuaalsete suhetega.

Minu isiklikud järeldused

- Mis oli täna minu jaoks selle ainetunni, plusside-miinuste maatriksi koostamise või lõpuringi arutelu jooksul kõige olulisem mõte või „ahaa“-hetk?

- Millist uut eneseregulatsiooni sammu või digitaalset piirangut luban ma alates tänasest oma igapäevases nutielus ja veebisuhtluses teadlikult katsetama hakata?

(Õpilase allkiri)

Tunnikava 4

Pealkiri	Veebivestlused: riskid ja virtuaalsed suhted tundmatute kasutajatega
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja analüüsivad kriitiliselt, miks võib tundmatute või ainult veebis kohatud inimestega vestlemine olla noorte jaoks sageli erakordselt kütkestav, kuid samal ajal peituda endas suuri turvariske. Nad õpivad õigeaegselt ära tundma varjatud ohumärke ja manipuleerimist veebivestlustes, arendavad empaatiat digitaalsetele suhetele kalduvate eakaaslaste suhtes ning harjutavad turvalisi digihügieeni harjumusi sellistel populaarsetel platvormidel nagu Discord, Roblox või Fortnite.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tunneb ära ja kirjeldab anonüümsete, pealiskaudsete või ainult virtuaalsete suhetega kaasnevaid varjatud ohumärke ja manipulatsioonivõtteid. • eristab meediakriitiliselt turvalist ja ohtlikku veebisuhtluse käitumist ning virtuaalsete piiride rikkumist. • harjutab ja rakendab praktilisi kaitsestrateegiaid ning tehnilisi privaatsusseadeid turvalisema digitaalse suhtlemise tagamiseks mängu- ja vestlusplatvormidel.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, arvuti ja stabiilne internetiühendus õpetaja esitluse ning valitud õppevideo kuvamiseks • Õpetaja koostatud PowerPointi/Canva esitus (tunni eesmärgid, õpiväljundid, interaktiivsed tööjuhendid rühmadele) • Kirjutusvahendid (pliiatsid, pastakad, värvilised markerid) ja tühjad A4-paberilehed õpilastele analüüsimaatriksite koostamiseks • Väljatrükitud käepärane digiohutuse spikker ja kontrollkaart (kompaktsetel A8-formaadis kaartidel õpilastele jagamiseks)
Üksikasjalikud juhised	Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit) • Häälestav küsitlus: Õpetaja avab tunni suunava küsimusega: „Kas te olete kunagi mängudes või sotsiaalmeedias vestelnud kellegagi, keda te reaalses elus isiklikult ei tunne? Millistes rakendustes või platvormidel see juhtus?“ Arutellu tuuakse noorte seas igapäevased keskkonnad: Roblox, Fortnite'i häälvestlus, Discordi serverid, Instagrami privaatsõnumid ja muud mängukommuunid.

- **Õpivideo vaatamine:** Eelteadmiste aktiveerimiseks kuvatakse ekraanile hariduslik videomaterjal: nt [Õppevideo - Teen Voices: Who You're Talking to Online](#). Klipp analüüsib allikakriitiliselt, kuidas virtuaalsed sõprussuhted algavad ja millised nähtamatud ohud seal peituvad.
- **Dünaamiline ajajoon:** Vahetult pärast videot joonistavad või kirjutavad õpilased paberile lühikese sotsiaalse ajajooni: *kuidas võiks üks tüüpiline vestlus võõraga veebis alata ja milliste sammude kaudu see samm-sammult edasi areneb.*
- **Mõttevahetus:** Toimub kiire klassiarutelu: „*Kuidas ja mis hetkel võib pealtnäha täiesti sõbralik ning süütu vestlus Discordis või Robloxis aja jooksul ohtlikuks muutuda?*“
- **Eesmärkide jagamine:** Õpetaja lukustab tunni fookuse: täna uuritaksegi süvitsi, miks tundmatute kasutajatega suhtlemine näib noortele sageli nii põnev, millisel täpsel sekundil ületab vestlus turvalise piiri ja millised on konkreetset ennetusvõtted enda kaitsmiseks.

Uurimine - Varjatud ohumärkide kaardistamine (5-10 minutit)

- **Arutelu rühmades:** Õpilased moodustavad paarid või kolmikud ning lahkavad allikakriitiliselt kolme suunavat küsimust:
 1. *Milliseid lauseid, nippe või võtteid kasutavad võõrad veebis kõige sagedamini, et võita kiiresti noore usaldus?*
 2. *Miks jagavad mõned inimesed internetis kergekäeliselt oma isiklikke andmeid või fotosid kellegagi, keda nad pole kunagi ihusilmaga kohanud?*
 3. *Millised konkreetset käitumuslikud ohumärgid peaksid meil ekraani taga koheselt tõsist kahtlust äratama?*
- **Manipulatsiooni dekonstruktsioon:** Õpetaja suunab rühmi märkama varjatud manipuleerivat käitumist, nagu ootamatute kingituste või mängusisese valuuta pakkumised, ebaloomulikult kiire emotsionaalne lähedus, meelitamine või range salatsemise nõudmine.
- **Esitus tahvile:** Iga rühm paneb kirja ja jagab klassiga kolme peamist hoiatusmärki. Õpetaja koondab need tahvile ühiseks ohukaardiks ja seostab need otseselt noorte seas levinud platvormidega (nt Snapchat, Discord, Roblox).

Põhitegevus: Riskimaatriks ja digiohutuse kontrollkaart (20-25 minutit)

- **Kahepoolse tabeli koostamine:** Õpetaja jagab välja puhtad paberilehed. Õpilased tõmbavad lehe keskele joone ja jaotavad selle kaheks analüüsiosaks:
 - **VASAK VEERG:** „*Miks inimesed vestlevad võõrastega internetis?*“ (nt *ühised hobid ja gildid Robloxis, meeskonnakaaslaste ehk tiimi otsimine Fortnites, igavuse peletamine, üksindus, sotsiaalse tunnustuse vajadus*).
 - **PAREM VEERG:** „*Mis võib tegelikult valesti minna?*“ (nt *täielik võltsidentiteet ehk catfishing, emotsionaalne manipuleerimine, veebis peibutamine ehk grooming, finantspettused või väljapressimine*).

- **Kontrollkaardi analüüs (Diferentseerimine):** Õpetajalt saadakse A8-formaadis kompaktne **Digiohutuse kontrollkaart**, mis sisaldab järgmisi kriitilisi enesekontrolli küsimusi:
 - *Kas ma tean tegelikult ja tõendatult, kes on selle kasutajakonto taga päriselus?*
 - *Kas see inimene on palunud, et hoiaksin meie jutuajamisi rangelt salajas või vältiksin sellest vanematele/sõpradele rääkimist?*
 - *Kas ta ärritub, kapseldub või muutub ründavaks, kui ma ei vasta tema sõnumitele kohe?*
 - *Kas ta üritab meie vestlust järjekindlalt mängukeskkonnast mõnele privaatsemale platvormile (nt Discordist Snapchati vms) üle viia?*
 - *Kas ta on saatnud sõnumeid, mis on liiga isiklikud, flirtivad või panevad mind emotsionaalselt ebamugavasse olukorda?*
 - *Kas ta on pakkunud mulle kalleid kingitusi, mängusiseseid asju (skins) või lubanud eksklusiivset juurdepääsu privaatserveritele?*
 - *Kas ta on minult küsinud isiklike fotosid, videoid või tundlike andmeid (aadress, paroolid, kool)?*
 - *Kas ta on minust märgatavalt vanem või keeldub järjekindlalt oma tõelist nägu videokõnes avaldamast?*
 - *Kas ma tunnen end temaga vesteldes siseinstinkti tasemel tegelikult närvilisena, ebakindlana või survestatuna?*
- **Murekoha märkimine:** Õpilased loevad kaardi läbi ja teevad ringi ümber sellele ühele punktile, mis neile kõige tuttavam või murettekitavam tundub.
- **Loov nõuandekiri:** Lehe tagaküljele kirjutavad õpilased (vajadusel loovalt spikreid või lausealguseid kasutades) lühikese, elulise ja südamliku nõuandekirja või juhise oma nooremale õele, vennale või sugulasele, kes on parajasti alustamas mängu- või sotsiaalarakendustes võõrastega vestlemist.

Abistavad lausealgused nõuandekirja toetamiseks (Spikker):

- „Kui keegi, keda ma reaalses elus üldse ei tunne, palub mul mängus privaatset vestlema tulla, peaksin ma kindlasti...”
- „Enne kui ma kedagi internetis või Discordi serveris usaldama hakkan, pean ma esmalt veenduma, et...”
- „Üks kõige kindlam viis, kuidas Robloxis või Fortnites mängides ja vesteldes täielikult turvaliseks jääda, on...”
- „Kui veebivestlus kellegagi hakkab tunduma veider, liiga isiklik või pealetükkiv, siis mina koheselt...”
- „Ma saan end võõra kasutaja manipuleerimise eest kõige paremini kaitsta sel viisil, et...”

Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (5-10 minutit)

- **Ohtude koondamine:** Iga rühm jagab klassiga ühte peamist põhjust, miks noor võib veebis võõraga juttu tegema sattuda, ja ühte tõsist ohtu, mis neid analüüsi käigus kõige rohkem murelikuks tegi või üllatas.

	• Ennetusnippide kaardistamine: Õpetaja kogub järeldused tahvlile ja avab kriitilise küsimuse: „Kas sotsiaalmeedias ja mängudes on üldse võimalik virtuaalseid vestlusi nautida ja samal ajal oma turvalisus täielikult tagada? Kuidas?“ • Tehnilised lahendused: Õpilaste panuse põhjal tuuakse ekraanile reaalsete strateegiate nimekiri: otsesõnumite (DM) täielik väljalülitamine võõrastele, pseudonüümide ja avataride kasutamine pärisnime asemel, kahtlase konto kohene blokeerimine ja teatamine (report), ning mure korral usaldusväärse täiskasvanuga rääkimine. Klass annab üksteise mõtetele austavat ja toetavat tagasisidet. Järelemõtlemine, refleksioon ja kokkuvõte (5-10 minutit) • Väljumiskaardi täitmine: Tund suletakse kirjaliku individuaalse eneseanalüüsiga, kus iga õpilane vastab kolmele lühikesele punktile: 1. Üks kõige olulisem asi, mida ma täna digitaalse manipuleerimise ja suhete riskide kohta õppisin. 2. Üks kindel digihügieeni harjumus või privaatsusreegel, mida ma luban oma seadmes edaspidi rangelt järgida. 3. Üks varjatud ohumärk või päästik, millele pöoran edaspidi erakordset tähelepanu, kui vestlen kellegagi, keda ma isiklikult ei tunne. • Õpetaja kogub lehed kokku kujundava hindamise jaoks. Paar vabatahtlikku jagavad oma mõtteid või „järgmisi samme“ suure ringi ees valjusti. • Õpetaja toetav lõpukinnitus: Õpetaja paneb punktile tugeva ja kaitsva sõnumiga: „Mäletage alati, et võrgus vestlemine ja mängimine peab olema puhas rõõm ning meelelahutus. Virtuaalne suhtlus ei tohi mitte kunagi tekitada teile hinges hirmu, salastamise kohustust, ebamugavust ega kellegi teise poolt kontrollituse tunnet. Kui midagi tundub veider, on teil alati õigus vestlus sekundiga lõpetada ja abi paluda. Turvalist digiteed teile!“
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Õpilased võivad kasutada DigRighti rakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia ja veebivestlus“ ettevalmistava tegevusena enne tegelikku tundi. Õpetaja võib jagada rakenduse linki kooli sisese õpilaste infosüsteemi kaudu või eelmise tunni jooksul.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Paindlik eneseväljendus: Õpilastele pakutakse vaba valikut oma vastuste, ajajoone ja ohukoodeksi vormistamiseks, lubades neil mõtteid kirjutada, visuaalselt joonistada või sümbolite kasutada. • Abistavad lausealgused: Noorte loova nõuandekirja ja ennetusnippide sõnastamise toetamiseks tagatakse struktureeritud tekstilised raamistikud ning lausealgused.

	• Visuaalsed ohukaardid: Veebisuhtluse riskide ja peibutamisevõtete mõistmist toetatakse käepäraste, ikoonide ning selgete eluliste näidetega rikastatud visuaalsete kontrollkaartide abil. • Emotsionaalne turvalisus ja privaatsus: Õpilastele, kellel on endal olnud valusaid või traumeerivaid kogemusi veebikelmide ja võõrastega, tagatakse täielik „loobumise“ võimalus, lubades neil oma lugusid mitte jagada ja teha privaatset asendustegevust. Näited veebivestluse ohumärkidest ja manipuleerimisest: • Palub ja kohustab Sind hoidma teie omavahelist vestlust sõprade, klassikaaslaste või perekonna eest rangeks saladuseks. • Näitab üles suurt soovi ja survet minna kiiresti üle platvormivälisesse privaatse vestlusruumi (nt mängukeskkonnast WhatsAppi, Telegrami vms). • Reageerib vihastumise, solvumise või ärritumisega, kui Sa ei vasta tema saadetud sõnumitele piisavalt kiiresti. • Saadab flirtivaid, liiga isiklikke, meelitavaid või vanusele ilmselgelt sobimatuid sõnumeid ja pilte. • Küsub järjepidevalt Sinu privaatseid fotosid, videoid, pärisnime, täpset elukohta või isiklikke kontaktandmeid. • Pakub tasuta virtuaalseid kingitusi (nt mängusiseseid <i>skine</i>, Robuxe, žetoone) Sinu tähelepanu, piltide või salajaste teenete eest. • Keeldub järjekindlalt videokõnes oma nägu näitamast või Sulle selgelt ütlemast, kes ta päriselus tegelikult on. • Ütleb manipuleerivaid asju, mis tekitavad Sinus põhjendamatu süütunnet, ärevust, hirmu või emotsionaalset ebamugavust. • Eesmärk: Need ohumärgid aitavad õpilastel digiohutuse kaardil koheselt ära tunda ohtlikke peibutamisevõtteid (<i>grooming</i>) ja manipuleerivat käitumist, et kaitsta oma emotsionaalset ning digitaalset turvalisust.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Õpetaja roll ja vaatlus: Viiakse läbi jooksvalt kogu ainetunni vältel. Õpetaja märkab ja kaardistab õpilaste sisulist aktiivsust rühmaaruteludes, ajajoone joonistamisel ning nende oskust ohte ja manipuleerimist ära tunda. • Teadmiste rakendamine: Õpetaja kogub tunni lõpus kokku õpilaste täidetud kahepoolsed riskimaatriksid ja digiohutuse kontrollkaardi vastused. Õpiväljundite tõendamine • Tõenduspõhine analüüs: Kogutud lehtede läbivaatamisel otsib õpetaja otseseid tõendeid õpilase isikliku meediakriitilise refleksiooni sügavuse, veebiohtude täpse tuvastamise ning oskuse kohta

	soovitada realistlikke, turvalisi ja elus rakendatavaid veebistrateegiaid (nt nõuandekiri nooremale kaaslasele).
Vaatlusvahendid Vt lisadesse.	
Metoodilised soovitused õpetajale	Asjakohased ja kaasaegsed platvormi-näited: Kasutage meediaohtude selgitamisel alati noorte seas reaalselt levinud ja neile tuttavaid keskkondi (nt Roblox, Discord, Fortnite). See suurendab õpilaste samastumisvõimet, hoiab nende tähelepanu ning muudab pakutud ohutusstrateegiad eluliseks ja usaldusväärseks. Hinnanguvaba ja rahulik positsioon: Jääge õpetajana rahulikuks, empaatiliseks ja mittesüüdistavaks. Ärge mõistke noorte käitumist või tehtud eksimusi hukka. Igasugune moraalne arvustamine sulgeb õpilased ja tekitab neis trotsi. Privaatse ja turvalise tugevuse pakkumine: Olge ainetunni ajal ja vahetult pärast seda delikaatselt kättesaadav neile õpilastele, kes näitavad üles varjatud ärevuse märke või annavad märku, et vajavad privaatset konfidentsiaalset vestlust. Hoidke käepärast kooli tugispetsialistide info, et noori vajadusel turvaliselt edasi suunata. Digiohutus ilma häbitundeta: Rõhutage õppeprotsessis järjepidevalt digitaalsete piiride seadmist ja enesekaitset viisil, mis ei tekita ohvris või eksinud noores häbi- ega süütunnet. Andke õpilastele selge sõnum, et manipuleerimise võrku langemine on kavalate meediatrikkide, mitte nende isikliku rumaluse tagajärg, ning abi palumine on alati tugevuse märk.

LISA I - ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes häälestava ajajoone joonistamise, rühmaarutelude ja kahepoolse riskimaatriksi täitmise ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ja kõrgetasemelise mõtlemise ilmingud sümbolitega (✓ või ✗) või kiirete märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Jagab mõtteid/ kogemusi veebi-vestlustest	Tunneb ära ohumärgid ja riskid	Mõtleb järele kaaslaste nõuannete üle	Pakub välja realistliku ohutusplaani	Märkab, kui vestlus kurnab emotsionaalselt	Kirjeldab sammu sundkasutuse vältimiseks
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaajas ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada tundmatute kasutajatega suhtlemise ohtude lahkamisel täiendavat individuaalset tuge või kellel on raskusi eluliste ennetusstrateegiate (nt nõuandekirja) sõnastamisel.

LISA II - TÖÖLEHT: DIGIOHUTUSE KONTROLLKAART

Ohutu suhtlemine mängu- ja vestlusplatvormidel (Discord, Roblox, Fortnite)

Formaat: Kompaktne A8-suuruses taskukaart õpilasele eneseanalüüsiks.

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

Juhised õpilasele: Loe tähelepanelikult läbi alltoodud väited ja märgi ausalt ristikesega [X] kõik kastid, mis Sinu praeguste teadmiste, kogemuste ja nutiharjumuste kohta tõepoolest kehtivad. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid - ole enda vastu täielikult aus.

Minu digiohutuse ja eneseregulatsiooni kiirkontroll:

- ☐ **Tean täpselt**, kuidas tehniliselt kaitsta oma isikuandmeid ja privaatsust sellistel platvormidel nagu Discord, Roblox või Fortnite.
- ☐ **Mulle on** internetis või mänguserveris mõni täiesti tundmatu isik teinud ettepaneku tulla üle privaatsemasse vestlusruumi.
- ☐ **Kasutan teadlikult** oma seadmetes privaatsusseadeid, otsesõnumite sulgemist või kahtlaste kasutajate vaigistamise ja blokeerimise (*block/report*) võimalusi.
- ☐ **Tahaksin** tulevikus olla veelgi teadlikum ja osavam varjatud meediaohtude ning peibutamisevõtete (*grooming*) õigeaegsel märkamisel.
- ☐ **Oskan** kohe nimetada vähemalt ühe konkreetse asja või manipuleerimistriki, mis teeb võõra kasutajaga vestlemise ja tema pimesi usaldamise ohtlikuks.
- ☐ **Märkan kiiresti**, kui pikaajaline veebivestlus või sotsiaalmeedia surve hakkab mu kehas ja hinges tunduma emotsionaalselt kurnav, väsitav või ärevust tekitav.
- ☐ **Mul on** olemas vähemalt üks väga hea ja toimiv idee, kuidas hoida oma ekraaniaega ning suhtlusharjumusi eeloleval nädalal täielikult omaenese kontrolli all.

Minu isiklik fookuspunkt:

- *Vaata tabelile uuesti peale ja tee ring ümber sellele ühele punktile, mis Sulle praegu kõige rohkem muret tekitab või Su elus kõige tuttavam ette tuleb.*

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

Veebivestlused ja varjatud riskid: minu kaitsestrateegia

- **Juhised õpilasele:** Võta tunni lõpus paar vaikset minutit, et mõtiskleda põhjalikult täna uuritud teemade ja ohumärkide üle. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind arengus toetada).
- **Ees- ja perekonnanimi:** _____
- **Kuupäev:** _____

1. Kolm olulist tähelepanekut või põhjust, miks inimesed end internetis võõrastele sageli liiga kergelt avavad (nt ühised hovid, igavus, sotsiaalse tunnustuse vajadus):

- _____
- _____
- _____

2. Kaks elulist nõuannet või lauset, mida mina ütleksin oma sõbrale, kes tunnistab meeleheites, et tunneb mõnes veebivestluses või mänguserveris võõra kasutaja poolt tugevat emotsionaalset survet või salatsemise kohustust:

- _____
- _____

3. Üks konkreetne mehaaniline tegevus või privaatsusseade, mida saan teha oma telefonis JUBA TÄNA, et tunda end internetis ja suhetes palju turvalisemalt ning rohkem kontrolli all olevana:

- _____

Minu emoji-enesehindamine

Märgi ristikesega, milline väide vastab kõige täpsemalt Sinu tänasele pingutusele tunnis (enese kontroll):

- ☐ **Oskuslik:** Suudan mänguplatvormide (Discord, Roblox) ohumärke ja peibutamistaktikaid kohe ära tunda ning tean, kuidas end mehaaniliselt kaitsta.
- ☐ **Arenev:** Sain uusi teadmisi, kuid vajan privaatsusseadete kohandamisel või manipuleerimise märkamisel veel veidi harjutamist.

Tunnikava 5

Pealkiri	Digisõltuvus: veebivestlused ja virtuaalsuhted - disainiga sõltuvusse meelitamine
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õppeeesmärk	Õpilased uurivad kriitiliselt probleemse või sundusliku veebisuhtluse ja virtuaalsete suhetega seotud riske ning psühholoogilisi mustreid. Nad analüüsivad meediakriitiliselt, kuidas platvormi kasutajaliidese disain ja erinevad funktsioonid võivad soodustada korduvat seadmekasutust ja kasutusega seotud ärevust. Õpilased mõtestavad oma harjumusi ning töötavad välja tervislikumad suhtluspiirid.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • tunneb ära ja kirjeldab virtuaalses suhtluses esinevaid digisõltuvuse ning suhtlusärevuse psühholoogilisi ja emotsionaalseid ohumärke. • kaalub ja analüüsib ainult veebis toimuvate sõprussuhete varjatud riske ning potentsiaalseid eeliseid. • mõistab ja selgitab, kuidas konkreetsed platvormi funktsioonid ning disainitrikid soodustavad sunduslikku ekraanikäitumist, ning loob praktilised strateegiad tervislikumaks veebisuhtluseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, arvuti ja stabiilne internetiühendus õpetaja esitluse kuvamiseks • Õpetaja koostatud PowerPointi/Canva esitus (tunni eesmärgid, õpiväljundid, visuaalsed näited äpikonksudest ja tööjuhendid) • Kirjutusvahendid (pliiatsid, pastakad, värvilised markerid) ja tühjad A4-paberilehed rühmatööks ning analüüsitabelite joonistamiseks • Väljatrükitud käepärane enesehindamise kontrollnimekiri (kompaktsetel A8-formaadis kaartidel õpilastele jagamiseks)

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus, mõistete avamine ja häälestus (5-10 minutit)

- **Ekraaniaja kontroll:** Õpetaja avab tunni küsimusega: „*Mõelge korraks täiesti ausalt - kui palju tunde või minuteid te kulutate iga päev puhtalt sõnumite saatmisele, snappimisele või vestlusäppides olemisele?*“ Õpilasi julgustatakse võimaluse korral oma nutitelefoni tegelikke ekraaniaja andmeid reaajas kontrollima.
- **Õpivideo vaatamine:** Eelteadmiste aktiveerimiseks kuvatakse ekraanile hariduslik videomaterjal: [Õppevideo - Teen Voices: Who You're Talking to Online](#).
- **Isiklik mõttepaus:** Videot vaadates koostab iga õpilane tühjale A4-paberile individuaalse loova mõistekaardi, kuhu märgib üles märksõnad, tunded ja väljendid, mis seostuvad veebisuhtluse ning selle emotsionaalse mõjuga (nt *pinge, ootusärevus, tüdimus, kergendus*).
- **Mõjutava disaini tutvustus:** Õpetaja avab tahvlil või slaidil uue ja üliolulise mõiste - **mõjutav ehk veenev disain (persuasive design)**.

Mis on meid püüdev mõjutav disain?

Veenev disain viitab käitumispsühholoogiale tuginevale meetodile, kus rakendused, algoritmid ja sotsiaalmeedia platvormid on teadlikult ning koodi tasemel loodud selleks, et Sa neid järjepidevalt ja automaatselt kasutaksid. Need funktsioonid ei ole juhuslikud - need on suurte korporatsioonide poolt hoolikalt kavandatud Sinu tähelepanu rõõvimiseks ning ekraani ees hoidmiseks.

Tavalised manipuleerivad näited meie igapäevastes suhtlusäppides:

- **Kirjutamisindikaatorid (kolm vilkuvat või hüppavat täppi):** Tekitavad ajus tugeva ootusärevuse, pannes Sind sunnitud ekraanile vaatama ja vastust ootama, suutmata telefoni käest panna.
- **Lugemiskinnitused (seen / read funktsioon):** Tekitavad saatjas ränka suhtlusärevust, kui keegi ei vasta, ning saajas tohutut sotsiaalset survet ja kohustust kohe reageerida.
- **Automaatsed tõuketeavitused (push-notifications):** Rebivad Sinu tähelepanu reaajas kildudeks, ajendades Sind kohe telefoni haarama, isegi kui saabunud teave on täiesti tühine.
- **Suhtluslänged ja jutujärjed (streaks):** Premeerivad Sind visuaalselt rakenduse igapäevase ja katkematu kasutamise eest, muutes seadme sulgemise emotsionaalselt raskeks, kuna noor kardab „saavutuse“ kaotamist.
- **Mõju:** Need vahendid kasutavad teadlikult ära inimese evolutsioonilisi ja psühholoogilisi nõrkusi (uudishimu, sotsiaalse tunnustuse vajadus, hirm millestki ilma jääda ehk FOMO), et juhtida meie käitumist - tihti peale ilma, et me seda ise märkaksime.

Vaata ka nt [The Magic of Persuasive Design](#)

ALTERNATIIVSETE ÕPIVIDEOTE OTSINGUSPIKKER ÕPETAJALE

Kui tunnikavas märgitud algne videomaterjal ei ole kättesaadav, autoriõiguste tõttu blokeeritud või soovite kasutada täiendavat eestikeelset/rahvusvahelist materjali, on soovitatav otsida asendusklippe järgmiste meediapädevuse ja käitumispsühholoogia märksõnade abil:

- **Eestikeelsed otsingusõnad (loengud, hariduskliipid, uudislood):**
 - mõjutav disain ja sotsiaalmeedia
 - veenev tehnoloogia ja nutisõltuvus
 - tähelepanumajandus digiajastul
 - kuidas äpid ja algoritmid meid lõksus hoidvad
 - lõputu kerimine ja aju dopamiin
 - teavitused ja noorte kasutajate käitumine
 - rakenduste varjatud trikid ja manipulatsioon
 - eetiline tehnoloogia ja digihügieen
- **Rahvusvahelised otsingusõnad (Common Sense Education, TED-Ed jne):**
 - Persuasive design in social media
 - How apps hook users and capture attention
 - Attention economy explained for teens
 - Brain hacking and addictive app features
 - Typing indicators and read receipts anxiety
 - Ethical technology design vs extractive design

Metoodiline suunis: Need suunavad märksõnad aitavad kiiresti leida lühikesi ja mõjuvaid animatsioone või teaduslikke ülevaateid sellest, kuidas kaasaegsed nutirakendusi, mängu, veebisaite ja sotsiaalmeediaplatforme on psühholoogide poolt teadlikult disainitud noorte tähelepanu köitmiseks, nende igapäevase käitumise mõjutamiseks, korduva sundkasutuse soodustamiseks ning maksimaalse kaasatuse hoidmiseks.

- **Ühine ideekorje (Õpilaste aktiivsuse suurendamine):** Õpetaja toob teooria õpilaste elumaailma, küsides: „Millised konkreetset funktsioonid või mängulised trikid teid teie lemmikäppides kõige tugevamalt kinni hoidmas on?“ Klassi näidete põhjal joonistatakse tahvlile ühine nimekiri, mis kinnistab nende isiklike digikogemusi. Koos seatakse tunni lõpueesmärgid.

Uurimine - Mõistekaartide võrdlemine rühmades (5-10 minutit)

- Õpilased moodustavad väikeseid rühmi ja hakkavad oma äsja joonistatud mõistekaarte omavahel analüüsides võrdlema.
- **Suunavad küsimused rühmadele:**
 - „Millised konkreetset sõnumirakenduste disainielemendid teevad teile igapäevaselt kõige raskemaks äpi sulgemise ja õppimisele või uinumisele keskendumise?“

- „Milliseid tegelikke emotsioone (nt närvilisus, sunduslikkus, tuimus) need peidetud trikid teis sekundite jooksul tekitavad?“

- **Täiendamine:** Õpilasi julgustatakse uurima otsest bioloogilist seost rakenduse kasutajaliidese ja oma emotsionaalsete reaktsioonide (ärevus, FOMO) vahel. Rühmad täiendavad ja laiendavad oma mõistekaarte arutelust saadud uute teadmistega.

Põhitegevus - Riskimaatriks ja digiohutuse kontrollnimekiri (20-25 minutit)

- **Kahepoolse tabeli dekonstruktsioon:** Õpilased pööravad oma paberilehe ümber ja joonistavad kaheveerulise tabeli „**Kuidas veebisuhtlus mind aitab vs. kahjustab**“. Nad peavad iseseisvalt loetlema vähemalt 5 olulist plussi ja 5 miinust.
- **Kohustuslik kriteerium:** Miinuste veerus peavad õpilased värvilise markeriga esile tõstma kõik need punktid, mis on otseselt põhjustatud rakenduste manipuleerivast disainist (nt „*Tunnen kohustust ja pinget kohe vastata lugemiskinnituse tõttu*“ või „*Kolm vilkuvat täppi ei lase mul õppimisele keskenduda*“).
- **Sotsiaalse tasandi süvaanalüüs (Õpetaja suunised):** Õpetaja utsitab noori lisama tabelisse elulisi näiteid sotsiaalsete suhete tasakaalu kohta:
 - **Plusside näited:** „*Olen loonud veebis tugevad ja toetavad sõprussuhted inimestega, kes mõistavad mind emotsionaalselt ja jagavad mu hobisid.*“ või „*See aitab mul mugavalt hoida igapäevast sidet kaugemal elavate sõprade või pereliikmetega.*“
 - **Miinuste näited:** „*Mõnikord taban end tundest, et olen internetis võõraste inimestega lähedasem kui oma päriselu koolikaaslastega, mis teeb reaalses elus suhete loomise minu jaoks raskemaks.*“ või „*Meediaplattformide pidevat ja katkematut vestlemist on noorel väga lihtne segi ajada tegeliku, sügava emotsionaalse lähedusega.*“
- **Mõtteavaldus:** Õpilased kirjutavad tabeli alla ühe lühikese ausa avalduse selle kohta, milline konkreetne äpifunktsioon juhib nende käitumist kõige salakavalamalt.
- **Kontrollnimekirja jagamine:** Jagatakse välja kompaktnen enesehindamise taskukaart, mis peidab endas disainiga seotud kriitilisi küsimusi (nt „*Ma tunnen tugevat suhtlusärevust, kui keegi jätab mu saadetud sõnumi loetuks (seen), kuid ei vasta.*“ või „*Ma haaran mehaaniliselt telefoni kohe, kui ekraanile ilmub uus tõuketeavitus.*“). Õpilased märkivad tärniga (*) selle ühe väite, mis neile kõige täpsemalt ette tuleb, ja kirjutavad lehe servale ühe praktilise idee tervislikuma harjumuse kujundamiseks.

Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (5-10 minutit)

- **Avastuste esitus:** Iga rühm tutvustab klassile ühte oma tabeli kõige üllatavamat avastust või disainielementi, mis neid analüüsi käigus emotsionaalselt kõige rohkem mõjutas.
- **Klassiülese disaini arutelu:** Õpetaja avab ühise mõttevahetuse kahe suure küsimuse kaudu:

	○ „Millised meediaplatvormide disainielemendid ja konksud tunduvad teile noortena praktikas kõige ohtlikumad ning sõltuvust tekitavamad?“ ○ „Milline peaks teie õiglustunde kohaselt välja nägema üks täiesti eetiline ja emotsionaalselt tervislik rakenduse disain?“ ● Mõju analüüs: Õpetaja juhib lühikest arutelu, kus õpilased võrdlevad oma mõtteid ja uurivad kriitiliselt, kas pelgalt teoreetiline teadlikkus nendest algoritmilistest trikkidest aitab neil juba täna oma reaalset käitumist ja nutiaega muuta. Refleksioon, metakognitsioon ja kokkuvõte (5-10 minutit) ● Väljumiskaardi täitmine: Õpilased täidavad vaikusel individuaalse kirjaliku „3-2-1 refleksioonilehe“: ○ 3 asja, mida ma täna manipuleerivate ja tähelepanu pöördvate äpifunktsioonide kohta teada sain. ○ 2 kahjulikku nutiharjumust või suhtlusmustrit, mida luban oma elus kriitiliselt ümber mõtestada. ○ 1 mehaaniline muudatus või piirang, mida ma katsetan oma telefonis juba sel nädalal. ● Vabatahtlikud loevad oma lubadused klassile ette. ● Mõtlemapanev lõputsiat: Tund sulgetakse võimsa ja kriitilise visuaalse loosungiga ekraanil: „See, et rakendus, mäng või algoritm tahab Sinu väärtuslikku tähelepanu, ei tähenda absoluutselt seda, et ta seda tähelepanu ka tegelikult väärrib.“ ● Enesejuhtimise fookus: Õpetaja suunab noori viimasele eetilisele mõttepausile: „Mõelge eeloleval nädalal iga kord ekraani avades püsivalt sellele, kes sellest rahaliselt ja äriliselt tegelikult kõige rohkem kasu saab, kui me oma nutitelefone ja vilkuvaid täppe sunduslikult ning märkamatuks kontrollime. Hoidke oma aega ja vabadust. Kohtumiseni järgmises tunnis!“
Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida SIIT Kasutage DigRighti rakenduse moodulit „Online Chatting“, et uurida rakenduse disaini mõjutatud otsuste tegemist reaalses elus. Õpilased saavad testida, kuidas nad reageeriksid emotsionaalselt ja kognitiivselt veenvatele stsenaariumidele.
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Suulised alternatiivid: Kirjutamisraskustega, tähelepanuhäiretega või keelelist tuge vajavatele õpilastele võimaldatakse riskimaatriksi täitmisel ja tegevuste planeerimisel pikkade kirjalike vastuste asemel suulist eneseväljendust või mõtete dikteerimist. Strateegiline rühmitamine: Õpilased jaotatakse meeskondadesse ja paardesse teadlikult ning taktikaliselt, et toetada nende individuaalseid keelelisi või sotsiaal-emotsionaalseid vajadusi mõistekaartide lahkamisel. Psühholoogiline ohutus: Õpilastele, kes tunnevad end oma isikliku digikäitumise ja suurte ekraaniaja andmete avalikul arutamisel

	haavatavana, ebamugavalt või ärevalt, tagatakse delikaatne „loobumise“ võimalus koos privaatse asendustegevusega.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs) • Õpetaja roll ja vaatlus: Viiakse läbi jooksvalt kogu õppetunni vältel. Õpetaja liigub klassis ringi, kaardistades ja jälgides õpilaste sisulist aktiivsust rühmatöodes, dialoogis ning tabelite täitmisel. • Fookus hindamisel: Vaatlusel rõhutatakse ja märgatakse eelkõige õpilaste meediakriitilist võimet tuvastada mõjustavat disaini (<i>persuasive design</i>), seostada algoritmide trikke oma emotsionaalse tujuolekuga (ärevus, FOMO) ning mõelda kriitiliselt oma isiklike seadmekasutuse harjumuste üle. Kaasõpilaste tagasiside • Isiklik mõttevahetus: Toimub vahetult rühmatööde jagamise ja üllatavate avastuste esitlemise faasis. Paarides ja meeskondades toimuv kaasõpilastega jagamine võimaldab noortel anda üksteisele isiklikku, empaatilist ja elulist toetavat tagasisidet. Enesehindamine • Metakognitiivne analüüs: Tunni lõpus täidetav kompaktne A8-formaadis digiärevuse kontrollkaart ja „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart soodustavad sügavat individuaalset enesehindamist, dokumenteerivad isiklikud järeldused ning lukustavad selge tegevuspunkti eelolevaks nädalaks.
Vaatlusvahendid Vt lisadesse.	
Metoodilised soovitused õpetajale	Emotsionaalse frustratsiooni märkamine: Pöörake tunni ja riskimaatriksi täitmise ajal erakordset tähelepanu õpilastele, kes väljendavad silmatorkavat ebamugavust, abitu olemise märgi või sügavat frustratsiooni seoses oma isiklike sunduslike suhtlusharjumustega. Mõne noore jaoks võib teadlikkus oma ekraanisõltuvusest või <i>seen</i>-funktsiooni tekitatud ärevusest olla emotsionaalselt väga valus avastus. Neutraalne ja lihtne terminoloogia: Olge valmis mõjustava ja veenva disaini (<i>persuasive design</i>) kontseptsioone selgitama võimalikult lihtsalt, eluliste analoogiate abil ja täiesti emotsioonivabalt või neutraalselt. Vältige tehnoloogiafirmade radikaalset demoniseerimist, vaid avage nende ärimudeleid faktipõhiselt.

	Süütunde kaotamine ja käitumise normaliseerimine: Normaliseerige need sundkäitumise mustrid kui digiajastul äärmiselt tavalised, laialt levinud ning mis kõige olulisem - teadliku eneseregulatsiooni abil täielikult muudetavad harjumused. Rõhutage, et probleem ei tulene ainult noore tahtejõust: ka platvormi kujundus, kasutusolukord ja sotsiaalne surve võivad käitumist mõjutada. Eesmärk on aidata noorel neid mõjusid märgata ja oma valikuid teadlikumalt juhtida. Toetava ja turvalise arutelutooni hoidmine: Säilitage kogu ainetunni vältel soe, mõistev, toetav ja rahulikult mõtisklev toon. Looge klassiruumis psühholoogiliselt ohutu ruum, kus noor ei pea kartma hukkamõistu oma digitaalsete eksimuste või suurte ekraaniaja tundide pärast.
--	---

LISA I - ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda vaatluslehte ringi liikudes sissejuhatava mõistekaardi joonistamise, rühmaarutelude ning kahepoolse plusside-miinuste maatriksi täitmise ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ja meediakriitilise mõtlemise ilmingud sümbolitega (✓ või ✗) või kiirete märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt äpi-funktsioonide rühmanalüüsis	Tuvastab vähemalt ühe mõjustava disainielemendi	Seostab rakenduse disaini oma isikliku käitumisega	Pakub välja elulisi järeldusi või strateegiaid	Märkused (nt vajab lisatuge / asendustegevust)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalselt ja jooksvalt need õpilased, kes võivad vajada sotsiaalmeedia manipuleerivate lõksude ja käitumusliku sõltuvuse mõistmisel täiendavat suunamist või kellel on raskusi eneseregulatsiooni sammude sõnastamisel.

LISA II - TÖÖLEHT: DIGIÄREVUSE JA DISAINILÖKSUDE KONTROLLKAART

Mõjustav disain (*Persuasive Design*) ja minu igapäevased suhtlusharjumused

- **Formaat:** Kompaktne A8-suurus taskukaart õpilasele eneseanalüüsiks.
- **Õpilase ees- ja perekonnanimi:** _____
- **Kuupäev:** _____
- **Juhised õpilasele:** Loe tähelepanelikult läbi alltoodud enesehindamise väited ja märgi palun ausalt ristikesega kõik kastid, mis Sinu praeguste teadmiste, suhtlusärevuse ja nutiharjumuste kohta tõepoolest kehtivad. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid - ole enda vastu täielikult aus.

Minu digitaalse eneseregulatsiooni kiirkontroll:

- ☐ **Tunnen hinges** tugevat ärevust, närvilisust või ebakindlust, kui keegi jätab mu saadetud sõnumi loetuks (*seen / read* funktsioon), kuid ei vasta mulle kiiresti.
 - ☐ **Haaran mehaaniliselt** ja mõtlemata oma nutitelefoni kohe, kui ekraanile ilmub või heliseb uus automaatne tõuketeavitus.
 - ☐ **Jätkan elavalt** sõnumite ja snap'ide saatmist isegi siis, kui olen surmavalt väsinud, kurnatud või teaksin, et peaksin tegelikult ammu magama.
 - ☐ **Tunnen end** sotsiaalselt kõrvalejäetuna, hirmul või ebakindlana, kui ma ei vasta klassikaaslaste grupivestlustele koheselt ja minutipealt (FOMO).
 - ☐ **Taban end** suhtlemast ja ekraani vaatamast viisil, mis häirib mind otseselt ainetunni ajal, koolis õppides või kodutöid tehes.
- Mõistan selgelt**, et sotsiaalmeedia ja suhtlusrakenduste teatud funktsioonid (vilkuvad täpid, jutujärjed/*streaks*) on loodud teadlikult selleks, et mind ekraani ees sõltuvuses hoida.
- ☐ **Tahaksin väga** astuda eeloleval nädalal ühe loova ja reaalse sammu, et oma igapäevaseid veebivestluste ja ekraaniaja harjumusi palju paremini hallata.

Minu isiklik meediaplaan:

- **Märgi tärniga (*)** see üks ülaltoodud punkt, mis Sulle praegu kõige täpsemalt ette tuleb või Su elus suurimat suhtluspinget tekitab. Kirjuta selle lehe alla või tagaküljele üks konkreetne idee tervislikuma harjumuse kujundamiseks (nt teavituste vaigistamine õppimise ajaks).



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

Mõjustav disain, tähelepanumajandus ja minu eneseregulatsioon

- **Juhised õpilasele:** Võta tunni lõpufaasis paar vaikset minutit, et mõtiskleda põhjalikult täna uuritud disainilõksude ja algoritmide üle. Ole täiesti aus - see leht on mõeldud ainult Sulle (ja Su õpetajale, et ta saaks Sind digitaalses arengus toetada).
- **Ees- ja perekonnanimi:** _____
- **Kuupäev:** _____

1. Kolm olulist asja või kasutajaliidese trikki (nt vilkuvad täpid, lugemiskinnitused, jutujärjed), mida ma täna meedia püüdmise ja digisõltuvuse kohta õppisin:

- _____
- _____
- _____

2. Kaks kriitilist järeldust või mõtet selle kohta, kuidas täpne teadlikkus nendest algoritmilistest lõksudest aitab mul oma igapäevaseid harjumusi uuesti kontrolli alla saada:

- _____
- _____

3. Üks konkreetne mehaaniline muudatus või piirang, mida ma katsetan oma telefonis ja suhtluses JUBA SEL NÄDALAL, et vähendada mõjustava disaini survet mu emotsioonidele:

- _____

Minu süvavastus eneseanalüüsiks (mõtisklusküsimus)

- Milline on see üks sotsiaalmeedia või suhtlusrakenduse konkreetne funktsioon, mis juhib ja mõjutab Sinu igapäevast käitumist ning ekraaniaega kõige salakavalamalt? Mida täpselt kavatsed Sa ette võtta, et selle triki mõju oma elus vähendada?

(Õpilase allkiri)



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.