Projekti number: 2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

DigRight

Tehnoloogia õige kasutamine
digisõltuvuse ennetamiseks

ÕPPEMATERJALIDE KOMPLEKT

Co-funded by
the European Union

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
Tööpakett	N°3 - Educational Kit
Kuupäev	20.11.2025
Keel	Eesti

Konsortsium

Käesolev dokument on loodud Creative Commonsi litsentsi alusel:

Nimetamine-Mittekaubanduslik-Jagamine samadel tingimustel (CC BY-NC-SA).

See litsents võimaldab taaskasutajatel levitada, ümber töötada, kohandada ja edasi arendada materjali mis tahes meedias või formaadis ainult mittekaubanduslikel eesmärkidel ning ainult tingimusel, et loojale antakse tunnustus. Kui te materjali ümber töötate, kohandate 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: kohandused tuleb jagada samadel tingimustel.

Sisukord

1. Sissejuhatus õppematerjalidesse 6
2. Teoreetiline raamistik 7
2.1 Sotsiaalmeedia sõltuvus 8
2.2 Mängusõltuvus 14
2.3 Nutitelefoni sõltuvus 21
2.4 Videosisu voogedastus ja sarivaatamine 28
2.5 Veebihasartmängud ja mikrotehingud 34
2.6 Infoküllastus ja doomscrolling 40
2.7 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted 46
3. Tunnikavad 51
3.1 Sotsiaalmeedia sõltuvus 52
Tunnikava 1 52
Tunnikava 2 59
Tunnikava 3 66
Tunnikava 4 74
Tunnikava 5 85
3.2 Mängusõltuvus 93
Tunnikava 1 93
Tunnikava 2 106
Tunnikava 3 121
Tunnikava 4 133
Tunnikava 5 146
3.3 Nutitelefoni sõltuvus 157
Tunnikava 1 157
Tunnikava 2 164
Tunnikava 3 174
Tunnikava 4 185
Tunnikava 5 194
3.4 Videosisu voogedastus ja sarivaatamine 202
Tunnikava 1 202
Tunnikava 2 210
Tunnikava 3 219
Tunnikava 4 227
Tunnikava 5 236
3.5 Veebihasartmängud ja mikrotehingud 244
Tunnikava 1 244
Tunnikava 2 253
Tunnikava 3 261
Tunnikava 4 272
Tunnikava 5 282
Tunnikava 6 291
3.6 Infoküllastus ja doomscrolling 296

Co-funded by
the European Union

Tunnikava 1....296
Tunnikava 2....310
Tunnikava 3....324
Tunnikava 4....338
Tunnikava 5....354
3.7 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted....366
Tunnikava 1....366
Tunnikava 2....375
Tunnikava 3....386
Tunnikava 4....392
Tunnikava 5....402
4. Metoodiline juhend....412
4.1 Eesmärk....413
4.2 Sihtrühm....413
4.3 Noorte ja haridustöötajate vajadused digiajastul....413
4.4 Ressursside arendamise protsess....414
4.5 DigRighti õppematerjalide komplekti kasutamine....420

1. Sissejuhatus õppematerjalidesse

Digitaaltehnoloogiad on saanud õpilaste elu lahutamatuks osaks, kujundades seda, kuidas nad õpivad, suhtlevad, väljendavad end ja veedavad oma aega. Kuigi digitaalsed vahendid pakuvad väärtuslikke võimalusi loovuseks, osalemiseks ja teabele juurdepääsuks, kaasnevad nendega ka märkimisväärsed riskid, kui neid liigselt või väärkasutatakse. Noorte seas on digisõltuvuse ilmingud muutumas üha levinumaks. Nende hulka kuuluvad sotsiaalmeedia liigne kasutamine, kompulsiivne mängimine, sarjade maratonvaatamine, nutitelefoni sõltuvus, online-hasartmängud ja liigne vestlemine veebis.

Näiteks näitavad hiljutised uuringud, et üle 20% Euroopa õpilastest on ohustatud mingi digisõltuvuse tekkimisest. Paljudel esinevad sümptomid, nagu unehäired, ärevus ning keskendumisvõime või õpitulemuste halvenemine, kui nad on oma seadmetest lahti ühendatud. Neid käitumismustreid on sageli raske ära tunda ja neid tihti alahinnatakse, mistõttu on oluline, et õpetajad tegeleksid nendega sihipäraste, struktureeritud ja toetavate haridusmeetodite abil.

Erasmus+ programmi kaasrahastatud DigRight projekt loodi, et käsitleda neid kasvavaid väljakutseid tervikliku, ennetava ja kaasava lähenemisviisiga. Lähenemisviisi peetakse kaasavaks, kuna see on kavandatud nii, et ta oleks kättesaadav erinevatele õppijatele, kohandatav erinevatele hariduskontekstidele ning arvestaks erinevate võimete, taustade ja digitaalse juurdepääsu tasemega õpilaste vajadustega.

Meie missioon on varustada õpetajaid ja õpilasi kogu Euroopas vahenditega, mis aitavad kriitiliselt mõista digitaalset käitumist, ära tunda probleemse kasutamise märke ning luua tervislikumaid ja läbimõeldumaid suhteid tehnoloogiaga.

Käesolev **õppematerjalide komplekt** on üks DigRight projekti peamisi tulemusi. See on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele praktilist, teadusuuringutel põhinevat ressurssi, mida saab paindlikult kasutada erinevates klassiruumides, tundides ja vanuserühmades. Komplekt tugineb **digitaalse heaolu**, **õpilaste enesemääramisõiguse** ja **sotsiaalkonstruktivistliku pedagoogika** põhimõtetele, pannes suurt rõhku enesereflektsioonile, koostööle ja kaasatusele.

Mida komplekt pakub

Komplekt ühendab **teoreetilised teadmised kasutuseks valmis olevate tunnikavadega**. See on mõeldud 12-18-aastastele õpilastele, sõltumata nende varasemast kogemusest digitaalse hariduse või psühholoogia valdkonnas. Olgu te siis IKT-õpetaja, keele- või misiganes teise aine õpetaja, klassijuhataja või koolinõustaja, võib see komplekt toetada teie püüdlusi luua klassiruumis digitaalne tasakaal.

Komplekti peamised osad on järgmised:

- **Õpetajatele mõeldud teoreetiline raamistik** (2. osa), mis sisaldab arusaadavaid ülevaateid seitsmest peamisest digisõltuvuse tüübist. Igas peatükis on esitatud mõisted, põhjused, tagajärjed, ennetusstrateegiad, tuvastamisvahendid ja teaduslikud viited.
- **Tunnikavade komplekt** (3. osa), mis on jaotatud sõltuvuse tüübi järgi. Iga teemabloki kohta on esitatud vanuserühmade kaupa diferentseeritud tunnikavad; enamasti viis, veebihasartmängude ja mikrotehingute teemas kuus.
- **Metoodika- ja tunnikavade kasutamise juhend** (4. peatükk), milles on esitatud pedagoogiline põhjendus, kaasamisstrateegiad ning soovitused hindamiseks ja kohandamiseks.

2. Teoreetiline raamistik

2.1 Sotsiaalmeedia sõltuvus

Sõltuvuse määratlus

Sotsiaalmeedia sõltuvust iseloomustab liigne aja ja kognitiivse energia pühendamine veebisidemetele, mis toimub sageli une, õpingute ja töö arvelt (Andreassen, 2015; Ryan jt, 2014). Sotsiaalmeedia sõltuvus on käitumissõltuvus, mille puhul inimene tunneb sundmõttelist vajadust kasutada ülemääraselt selliseid platvorme nagu Instagram, TikTok, Facebook või Snapchat, tehes seda sagedasti reaalse elu kohustuste, õppetöö ja vahetute suhete arvelt.

Erinevalt meelelahutuslikust tavakasutusest iseloomustab sõltuvuskäitumist suutmatus reguleerida veebis veedetud aega, pidev ja püsiv tung teavitusi kontrollida ning emotsionaalne distress ja stress hetkedel, mil võrguühendus katkeb. Sõltuvuslikku käitumist toidavad kasutajaliidese funktsioonid nagu teated ja lugemiskinnitused, pakkudes kiireid sotsiaalseid hüvesid (Kuss & Griffiths, 2017), mis viib kiiresti harjumusliku kasutamise eskaleerumiseni (Montag & Walla, 2016).

Sarnasused teiste käitumissõltuvustega

Sotsiaalmeedia sõltuvusel on selged ühised jooned teiste tunnustatud sõltuvushäiretega (nt hasartmängusõltuvusega):

- **Tolerantsuse teke:** rahulolu- või turvatunde saavutamiseks vajatakse ajapikku üha rohkem ekraaniaega.
- **Võõrutusnähud:** piirangute seadmisel või juurdepääsu puudumisel ilmnevad tugev ärrituvus, ärevus ja rahutus.
- **Igapäevase toimetuleku häiritus:** tegevust jätkatakse hoolimata negatiivsetest tagajärgedest tervisele, suhetele ja kohustustele.

Algoritmiline võimendus ja haavatavus

Uuringud kinnitavad, et sotsiaalmeedia sõltuvust toidab ja võimendab platvormide manipuleeriv disain. Spetsiifilised funktsioonid - nagu meeldimised (*likes*), kommentaarid, reaktsioonid ning lõputu kerimine (*infinite scroll*) - stimuleerivad otseselt aju tasustamissüsteemi, vallandades dopamiini ja kinnistades korduvat kasutuskäitumist (Van den Eijnden jt, 2016).

Mõistekasutus: Käesolevas materjalis kasutatakse sõnu „sõltuvuslik“, „sunduslik“ ja „probleemne kasutus“ kirjeldavalt, et tähistada mustrit, mis võib häirida heaolu või igapäevast toimetulekut. Sotsiaalmeedia probleemset kasutust ei ole DSM-5-s ega RHK-11-s eraldiseisva häirena klassifitseeritud; diagnoosi saab määrata ainult pädev tervishoiutöötaja.

Põhjused

Sotsiaalmeedia sõltuvuse väljakujunemine tuleneb psühholoogiliste, tehnoloogiliste ja sotsiaalsete mõjurite tihedast vastastikmõjust, mis jagunevad nelja põhikategooriasse:

- **Arengulised ja psühholoogilised vajadused:** Teismelised on sotsiaalmeedia mõjudele erakordselt vastuvõtlikud, kuna neil on tugev ealine vajadus kuuluvustunde, sotsiaalse tunnustuse ja

eneseväljenduse järele. Platvormid pakuvad sellele kohest ja mõõdetavat tagasisidet meeldimiste, jagamiste ning kommentaaride näol, tekitades noores kiiresti püsiva tunnustusvajaduse ja emotsionaalse sõltuvuse ringi (Andreassen, 2015; Ryan jt, 2014).

- **Neurobioloogiline tasustamissüsteem:** Sotsiaalmeediast saadav vahetu sotsiaalne tagasiside stimuleerib otseselt aju tasustamissüsteemi. See vallandab dopamiini - naudingu ja motivatsiooniga seotud neurotransmitteri -, mis tugevdab ja kinnistab kompulsiivset ekraani kontrollimise käitumist (Montag & Walla, 2016).
- **Tähelepanu maksimeeriv disain:** Tehnoloogilisest vaatenurgast on sotsiaalmeedia platvormid teadlikult üles ehitatud sõltuvust tekitavale disainile. Sellised elemendid nagu pidevad teavitused, lõputu kerimine (*infinite scroll*) ja isikupärastatud sisuvoog on konstrueeritud eesmärgiga köita ja hoida kasutaja tähelepanu võimalikult pikalt (Kuss & Griffiths, 2017).
- **Sotsiaalne keskkond ja elusündmused:** Olulist rolli mängivad eakaaslaste surve, ilmajäämishirm (*Fear of Missing Out* ehk FOMO) ning pideva võrgus viibimise ühiskondlik normaliseerumine. Need tegurid muudavad sotsiaalmeediast eemaldumise noorele sotsiaalselt raskeks. Lisaks võivad stressirohked elusündmused, kooliprobleemid või madal enesehinnang ajendada teismelisi otsima emotsionaalset lohutust ja asendust virtuaalsest ruumist.

Kõik need komponendid loovad üheskoos soodsa pinnase, kus esialgu meelelahutuslik sotsiaalmeedia kasutus eskaleerub kiiresti harjumuslikuks sundkäitumiseks, mille reguleerimine ilma täiskasvanu välise juhendamiseta on noorukile üle jõu käiv.

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Ülemäärane sotsiaalmeedia kasutus avaldab noorukite arengule laiaulatuslikku mõju ning avaldub kolmel põhitasandil:

1. Kognitiivsed mõjud

- **Tähelepanu killustumine ja õpivõimekuse langus:** Liigne platvormide kasutamine lühendab tähelepanuvõimet, tekitab keskendumisraskusi ja halvendab õpitulemusi. Seda võimendab rööprähklemine (*multitasking*) ja hilisõhtune ekraanikasutus, mis rikub unerütmi (Montag & Walla, 2016; Twenge & Campbell, 2018).
- **Kriitilise mõtlemise kängumine:** Pidev kokkupuude lühikese, kiire ja killustatud sisuga (nt lühivideod) harjutab aju pindmisele infotarbimisele. See kahjustab noorukite võimet arendada süvitsi minevat kriitilist mõtlemist ning halvendab teabe pikaajalist meeldejätmist.

2. Sotsiaalsed mõjud

- **Suhtlemisoskuste ja empaatia vähenemine:** Virtuaalse suhtluse eelistamine vahetutele kohtumistele nõrgendab noorte reaalseid suhtlemisoskusi ja vähendab empaatiavõimet, kuna ekraanilt puuduvad vahetud emotsionaalsed vihjed.
- **Sotsiaalne isoleeritus ja peresisesed konfliktid:** Kuigi digiplatvormid pakuvad kuuluvustunnet virtuaalsetes kommuunides, isoleerib liigne sõltuvus noori tähendusrikastest reaalsetest suhetest. See toob sageli kaasa võõrandumise ja sagedased konfliktid perekonnas ning võrguväliste eakaaslaste seas (Ryan jt, 2014).

3. Emotsionaalsed mõjud

- **Krooniline stress ja madal enesehinnang:** Pidev kokkupuude teiste kasutajate hoolikalt valitud ja ilustatud elukuvanditega paneb noori end püsivalt teistega võrdlema. See soodustab ebareaalsete ootuste tekkimist, süvendab kehakuvandi probleeme ja alandab enesehinnangut (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017).
- **Ärevus, depressiivsus ja nõiaringi teke:** Sotsiaalmeedia liigtarbimine on otseses seoses stressi, ärevuse ja depressiivsete sümptomite süvenemisega. Hetked, mil noor on sunnitud sotsiaalmeediast eemal olema, vallandavad kiiresti ärrituvuse, rahutuse või tugeva üksildustunde, mis sunnib teda negatiivsete emotsioonide leevendamiseks uuesti ekraani taha pöörduma (Twenge & Campbell, 2018).

Kogumõju isiksuse arengule:

Kõik need tegurid pärsivad kokkuvõttes nooruki tasakaalustatud isiklikku arengut. Digitaalsesse maailma kapseldumine muudab teismeliste jaoks reaalse elu väljakutsetega toimetuleku, emotsionaalse vastupidavuse (*resilientsuse*) ja autentse enesekindluse saavutamise märgatavalt raskemaks.

Kuidas sõltuvust ära tunda

Liigne sortsiaalmeedia kasutamine seostub vaimse heaolu languse ja unehäiretega (Twenge & Campbell, 2018) ning selle tuvastamiseks kasutatakse valideeritud hindamisvahendeid, näiteks sotsiaalmeedia sõltuvuse häire skaalat (Van den Eijnden jt, 2016).

Sotsiaalmeedia sõltuvuse õigeaegseks märkamiseks ja ennetavaks sekkumiseks koolikeskkonnas saavad õpetajad, tugispetsialistid ja lapsevanemad tugineda järgmistele käitumuslikele, kognitiivsetele ning emotsionaalsetele ohumärkidele:

Käitumuslikud ohumärgid ja kohustuste eiramine:

- **Kontrolli kaotus kasutusaja üle:** ekraani taga veedetakse püsivalt ja märkamatult tunde, mis ületab oluliselt esialgse meelelahutusliku eesmärgi või kavandatud aja.
- **Igapäevaste rollide hooletusse jätmine:** koolitööde, õppimise, koduste majapidamiskohustuste või seniste huviringide ja treeningute süstemaatiline eiramine sotsiaalmeedia kasuks.
- **Unerütmi ja füüsilise heaolu halvenemine:** hilisõhtune või öine sotsiaalmeedias sirvimine, mis toob kaasa kroonilise magamatuse, väsimuse ja kurnatuse koolipäeva jooksul.

Märgatavad ohumärgid koolikeskkonnas (õpetajale):

- **Kompulsiivne teavituste kontrollimine:** suutmatus hoida tähelepanu õppetööl, kuna õpilane tunneb püsivat sundi kontrollida uusi sõnumeid, meeldimisi või postitusi isegi õppetunni ajal.
- **Võõrutusnähud ja emotsionaalne reaktiivsus:** selge ärrituvuse, ärevuse, rahutuse või trotsi ilmutamine olukordades, kus telefonikasutus on piiratud (nt kontrolltööde ajal või nutivabas tunnis).
- **Reaalsete sotsiaalsete sidemete kadu:** huvi hääbumine vahetute koolisõpruse ja võrguväliste suhete vastu, kusjuures peamiseks emotsionaalse rahulolu ja tunnustuse allikaks kujunevad vaid virtuaalsed kontaktid.

Spetsiifilised emotsionaalsed näitajad:

- **Ülitundlikkus digitaalse tagasiside suhtes:** nooruki enesehinnang ja meeleolu kõiguvad drastiliselt sõltuvalt sellest, kui palju kaasatust (meeldimisi, vaatamisi, kommentaare) tema postitused saavad.
- **Virtuaalne haavatavus:** sügava emotsionaalse distressi, hirmutunde või ärevuse kogemine negatiivsete kommentaaride, sotsiaalse kübertõrjutuse või veebikonfliktide tõttu.

Õpetajatel ja lapsevanematel on kriitilise tähtsusega mõista, et sotsiaalmeedia sõltuvus ei tähenda pelgalt seadme sagedast kasutamist. Sõltuvushäire keskseks kriteeriumiks on **enesekontrolli täielik kadu** ning püsivad **negatiivsed tagajärjed** õpilase akadeemilises, sotsiaalses ja isiklikus elus (Andreassen, 2015; Van den Eijnden jt, 2016).

Ennetusstrateegiad

Sotsiaalmeedia sõltuvuse ennetamine koolis ja kodus põhineb teadlikkuse tõstmisel, selgete keskkonnapiirangute seadmisel ning tervislike digiharjumuste kujundamisel:

- **Eesmärgipärase ja sundmõttelise kasutuse eristamine:** Õpetajatel ja vanematel on soovitatav juhtida noorte tähelepanu sellele, millal on ekraanikasutus sihipärane (nt infootsing, loovus) ja millal muutub see automaatseks, sundmõtteliseks voo kerimiseks.
- **Digipädevuse ja sotsiaalmeedia-kirjaoskuse lõimimine:** Lõimida õppetundidesse teemad, mis selgitavad õpilastele sotsiaalmeedia platvormide disainivõtteid (nt algoritmide tööpõhimõtted, tähelepanu orjastav arhitektuur) ja liigse kasutusega kaasnevaid vaimse tervise riske (Kuss & Griffiths, 2017; Twenge & Campbell, 2018).
- **Nutivabade keskkondade normaliseerimine:** Kehtestada koolis ja kodus kindlad „tehnoloogiavabad ajad ja tsoonid“ (nt õppetunni ajal, söögilaudade taga või tund enne magamaminekut). See aitab normaliseerida ja väärtustada vahetut, võrguvälist suhtlust (Montag & Walla, 2016).
- **Alternatiivsete eduelamuste soodustamine:** Innustada noori tegelema spordi, loovtegevuste, kunsti ja vabatahtliku tööga. Reaalses maailmas saavutatud tulemused ja sidemed pakuvad tervislikke kuuluvustunde allikaid ning vähendavad nooruki sõltuvust virtuaalsest tunnustusest (meeldimistest) (Andreassen, 2015; Ryan jt, 2014).
- **Täiskasvanute eeskuju:** Täiskasvanud (nii õpetajad koolis kui ka vanemad kodus) saavad olla noortele eeskujuks, piirates teadlikult oma ekraaniaega, pannes telefoni vestluse ajaks käest ning järgides ise kokkulepitud digihügieeni reegleid (Montag & Walla, 2016).
- **Eneseanalüüsi ja refleksiooni toetamine:** Suunata õpilasi kriitiliselt hindama oma veebikäitumist, kasutades selleks ekraaniaja raporteid ja analüüsides emotsionaalseid päästikuid (nt igavus, stress), mis panevad neid automaatselt sotsiaalmeedia rakendusi avama.

Hariduse, selgete piiride ja tervislike alternatiivide kombineerimisel saavad koolid ning pered luua ühise toetava keskkonna, mis hoiab ära sotsiaalmeedia tarbimise eskaleerumise kahjulikuks sõltuvushäireks.

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Sotsiaalmeedia sõltuvuse leevendamiseks on soovitatav järk-järgult vähendada ekraaniaega ja luua uusi rutiine, mis toetavad elulise tasakaalu taastamist (Montag & Walla, 2016; Kuss & Griffiths, 2017). Lisaks aitab ekraaniaja teadlik piiramine oluliselt parandada noorukite psühholoogilist heaolu (Twenge & Campbell, 2018).

Sotsiaalmeedia sõltuvuse leevendamine ja ületamine nõuab nooruki isikliku enesekontrolli arendamist, keskkonna struktureerimist ning kooli ja kodu ühist tuge. Tõhusad sammud muutuse saavutamiseks jagunevad järgmiselt:

Tehnilised enesekontrollimeetodid ja piirangud:

- **Järkjärguline ekraaniaja vähendamine:** Sammsammuline sotsiaalmeedia kasutusmahu piiramine on pikaajaliselt jätkusuutlikum kui järsk täielik loobumine. Õpilasi saab suunata kasutama seadmete sisseehitatud ekraaniaja funktsioone või tugirakendusi, et jälgida oma tegelikku kasusaega ja seada sotsiaalmeedia äppidele päevalimiite.
- **Uute rutiinide ja asendustegevuste loomine:** Toetada õpilast uute harjumuste väljatöötamisel. Sotsiaalmeedias veedetud aeg tuleb teadlikult asendada kehalise aktiivsuse, lugemise või vahetute võrguväliste tegevustega, mis aitavad suunata tähelepanu ekraanilt eemale.
- **Eneseregulatsiooni arendamine:** Rakendada teadveloleku ja eneseanalüüsi harjutusi (nt mõtete ja tunnete kirjapanek ehk päeviku pidamine, lühikesed meelerahu- ja keskendumisharjutused), mis aitavad noorel toime tulla impulsiivse tungiga sotsiaalmeediat kontrollida.

Klassiruumis rakendatavad meetodid:

- **Võrguühenduseta õppetegevused:** Õpetajad saavad koolipäeva jooksul teadlikult luua ja soodustada seadmetevaba rühmatööd, aktiivõpet või õuesõpet, mis tugevdavad õpilaste vahetut sotsiaalset suhtlemist ja koostööoskust.

Tugispetsialistide ja kodu koostöö:

- **Professionaalne nõustamistoetus:** Kui sõltuvuskäitumine mõjutab juba tõsiselt õpilase vaimset tervist, tekitab masendust või pärsib õpitulemusi, tuleb kaasata kooli tugispetsialistid. Kompulsiivse digikäitumise vähendamisel on tõendatult tõhusad spetsiaalselt kohandatud kognitiiv-käitumusliku teraapia (KKT) strateegiad (Kuss & Griffiths, 2017).
- **Järjepidev peredünaamika:** Lapsevanemate aktiivne ja toetav kaasatus on muutuste kinnistamisel kriitilise tähtsusega. Kodus kehtestatud ühtsed ja järjepidevad digireeglid ning nooruki tunnustamine reaalses elus aitavad tervislikke harjumusi tugevdada.

Sotsiaalmeedia kahjuliku mõju vähendamine tähendab elulise tasakaalu taastamist. Eesmärk on suunata noor sotsiaalmeediat kasutama sihipäraselt ja teadlikult, nii et digitaalsed tööriistad toetaksid ning rikastaksid tema isiklikku heaolu, mitte ei kahjustaks seda (Montag & Walla, 2016; Twenge & Campbell, 2018).

Viited

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175-184.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology, 3*(1), 1157281.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2005-2011.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271-283.

Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478-487.

2.2 Mängusõltuvus

Sõltuvuse määratlus

Mäng on üks põhilisemaid meelelahutus- ja õppimisviise igas vanuses inimestele, eriti lastele. Sünnist alates avastavad lapsed maailma ja arendavad oma oskusi just mängu kaudu. Kaasaegses ühiskonnas on mängutegevus aga suuresti nihkunud digitaalsetele ekraanidele (arvutid, mängukonsoolid ja nutitelefonid) ning mitmekesistunud nii oma tüüpide, kättesaadavuse kui ka sisu poolest (Mihara & Higuchi, 2017; Yardımcı & Ulukol, 2020).

Digitaalmängud sisaldavad mitmesuguseid kaasahaaravaid elemente - nagu võitmine, tasemete ja eesmärkide saavutamine, võistlemine, võitlus ning reaalajas toimuv võidusõit. Kõik need komponendid stimuleerivad intensiivselt aju bioloogilist tasustamissüsteemi, põhjustades tugevaid nauditavaid ja rahuldust pakkuvaid kogemusi. Vajadus neid elamusi korduvalt kogeda võib aga eskaleeruda käitumuslikuks sõltuvusriskiks (Tarhan & Nurmedov, 2011, tsiteeritud Özdemir & Sever, 2020, lk 94).

Kliinilised ja diagnostilised kriteeriumid

Erialakirjanduses defineeritakse mängusõltuvust kui püsivat ja sundmõttelist vaimset kinnistumist mängutegevusele. Häirele viitavad püsiv mõtlemine mängudele, igapäevaste kohustuste ja rollide hülgamine ning mängimise jätkamine hoolimata ilmsetest negatiivsetest tagajärgedest õppetöös, sotsiaalses elus ja peresuhetes. Lisaks kaasneb probleemse käitumisega äärmuslikult negatiivne reageerimine või agressiivsus mänguaja piiramisel, sagedased konfliktid lähedastega ning psühholoogiliste võõrutusnähtude ilmnemine hetkedel, mil mängimine on takistatud (Griffiths, 2008).

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni (RHK-11) kohaselt on selle ametlikuks diagnoosiks **mängimishäire** (*Gaming disorder*). Süsteem kirjeldab seda püsiva või korduva mängimiskäitumise mustrina (nii internetis kui ka võrguväliselt), mida iseloomustavad kolm põhitunnust:

- **Kontrolli kadu:** suutmatus reguleerida mängimise sagedust, intensiivsust, kestust ja lõpetamist.
- **Prioriteetsuse muutus:** mängimine muutub elus tähtsaimaks tegevuseks, tõrjudes kõrvale muud igapäevased huvid, kohustused ja eluvajadused (nt uni ja hügieen).
- **Kasutamise jätkamine haigusteadvuse puudumisel:** digitaalset mängimist jätkatakse või see isegi süveneb, vaatamata sellest tingitud püsivatele negatiivsetele tagajärgedele isiklikus, pere-, sotsiaalses või akadeemilises elus (World Health Organization, 2020).

Põhjused

Mängusõltuvuse väljakujunemine on mitmetahuline protsess, mis tuleneb individuaalsete psühholoogiliste haavatavuste, sotsiaalse keskkonna mõjude ning videomängude köitva disaini koostoimest:

- **Psühholoogilised ja kaasuvad tegurid:** Uuringud kinnitavad, et digitaalset mängimist kasutatakse sageli emotsionaalse asendus- või toimetulekumehhanismina. Haavatavust sõltuvuskäitumise suhtes suurendavad märgatavalt madal enesehinnang, depressioon, ärevushäired ning tähelepanupuudulikkuse ja hüperaktiivsuse häire (ATH) (Doğan Keskin & Aral, 2021).
- **Sotsiaalne keskkond ja peredünaamika:** Sõltuvuse riski tõstavad peresisesed konfliktid, puudulik vanemlik järelevalve, lähedaste negatiivsed eeskujud ning eakaaslaste poolt tõrjumine koolikeskkonnas (Doğan Keskin & Aral, 2021).

- **Identiteedi nihkumine ja simulatsiooni ajastu:** Virtuaalkeskkond võimaldab noorukitel vabalt kujundada ja katsetada isiksuseomadusi, millest neil reaalses elus puudus on. Luues alternatiivseid, oma tõelisest minast lahtiühendatud tegelaskujusid, võivad noored veebis käituda viisil, mida nad vahetus reaalsuses kunagi ei teeks. See reaalsuse ja simulatsiooni piiride hägustumine tähistab sotsioloogilist nihet suunas, mida Jean Baudrillard nimetab „simulatsiooni ajastuks", kus objektiivne reaalsus asendatakse selle kunstliku, digitaalse esitusega (Baudrillard, 2011, tsiteeritud Özdemir & Sever, 2020, lk 15).
- **Mängudisaini motivatsioonifaktorid:** Videomängude arhitektuur on teadlikult konstrueeritud kasutajat hoidma. Sõltuvusriski tõstavad järgmised mängukujunduse elemendid:
    - Saavutusvajadus: pidev preemiate saamine, soov kiiresti edasi jõuda ja uudishimu järgmiste tasemete ees.
    - Eneseteostus: võimalus luua ja juhtida oma ideaalset tegelaskuju ning vajadus tema virtuaalset tulemuslikkust püsivalt parandada.
    - Sotsiaalne komponent: võistlusmoment teiste mängijatega, reaalajas toimuvad suhtlus- ja koostöövõimalused ning rühmatööst saadav kuuluvustunne.
    - Eskapism: võimalus põgeneda reaalsete probleemide, stressi, koolipingete ning selliste negatiivsete emotsioonide nagu hirm või üksildus eest (Yee, 2006, tsiteeritud Irmak & Erdoğan, 2016).

Kõik need motivatsioonifaktorid võivad toimida eraldi või üksteist võimendades, lukustades õpilase pikaajalisse mängimistsüklisse.

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Ülemäärane ja kontrollimatu digitaalne mängimine avaldab noorukite arengule ning neurobioloogiale laiaulatuslikku mõju, mis jaguneb järgmisteks põhitasanditeks:

1. Kognitiivsed mõjud ja neurobioloogiline areng

- **Õpivõimekuse ja fookuse kadu:** Mängimishäire toob kaasa akadeemiliste tulemuste halvenemise, kuna õppimisele kulutatav aeg väheneb drastiliselt ning õpilase üldine tähelepanuvõime ja keskendumisvõime pärssuvad.
- **Neurobioloogilised arenguhäired:** Digimängude preemiad ja korduv mängimine võivad mõjutada motivatsiooni, tähelepanu ning eneseregulatsiooniga seotud protsesse, kuid nende mõjude ulatus sõltub inimesest ja kasutusmustrist. See võib takistada aju loomulikku arengut, nõrgendada võimet hinnata objektiivset reaalsust ning pärssida emotsioonide reguleerimise oskuste väljakujunemist (Information and Communication Technologies Authority [ICTA], 2018).

2. Sotsiaalsed mõjud ja agressiivsus

- **Sotsiaalne isoleeritus ja võõrandumine:** Sundmõtteline mängimine põhjustab sotsiaalset tagasitõmbumist, sügavat üksildustunnet ja vahetute suhete katkemist eakaaslastega. See nõrgendab nooruki eneseteadvust ning vallandab peresiseseid konflikte ja emotsionaalset võõrandumist lähedastest (Zhou jt, 2023).
- **Füüsiline agressiivsus ja desensibiliseerumine:** Mänguvägivallaga kokkupuudet on mõnes uuringus seostatud agressiivsemate mõtete või käitumisega, mis viib emotsionaalse

desensibiliseerumiseni (tundlikkuse kadumiseni vägivalla suhtes), suurendades hirmu fooni ja agressiivset käitumist, kuid tulemused ei tõenda lihtsat ega üks-ühest põhjuslikku seost. (Lieberman jt, 2009). Mahukas rahvusvaheline metaanalüüs (üle 17 000 osaleja vanuses 9-19 eluaastat) kinnitab, et vägivaldsete videomängude tarbimine on otseses ja pikaajalises seoses reaalses elus avalduva füüsilise agressiivsuse kasvuga (Prescott jt, 2018).

3. Emotsionaalsed mõjud ja vaimne tervis

- **Psühholoogiline distress ja identiteedikriisid:** Mängimishäirega noorukitel on märgatavalt kõrgem risk haigestuda depressiooni ja ärevushäiretesse. Kuigi ekraanimaailm pakub esialgu ajutist põgenemist reaalsete stressitegurite eest, süvendab see pikas perspektiivis vaimset stressi ja võib esile kutsuda identiteedi arengu kriise (Sajadi jt, 2019).
- **Eavälised psühholoogilised traumad:** Kokkupuude vanusele mittevastava, graafilise või hirmutava sisuga digitaalsetes mängudes võib arenevale psüühikale põhjustada püsivat psühholoogilist traumat (ICTA, 2018).

Kokkuvõttes moodustavad need tegurid ühise ohumustri, mis võib kahjustada õpilase õpitulemusi, unerütmi, sotsiaalseid pädevusi ja emotsionaalset heaolu.

Kuidas sõltuvust ära tunda

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis (RHK-11) on mängusõltuvus ametlikult liigitatud kategooriasse **„sõltuvuskäitumisest tingitud häired”**. Tegemist on püsiva või korduva digitaal- või videomängukäitumise mustriga, mis avaldub nii võrgupõhiselt (internetis) kui ka võrguväliselt.

Ametliku diagnoosi panemiseks peab spetsiifiline käitumismuster ja sümptomaatika olema selgelt väljendunud **vähemalt 12 kuu jooksul**. Seda hindamisperioodi võib kliiniliselt lühendada vaid juhul, kui kõik diagnostilised kriteeriumid on täidetud ja sümptomid avalduvad erakordselt raskes vormis.

RHK-11 süsteemi kohaselt põhineb diagnoosimine kolmel peamisel kriteeriumil (WHO, 2021):

- **Häiritud kontroll mängutegevuse üle:** õpilasel puudub võime reguleerida mängimise algust, sagedust, intensiivsust, kestust, lõpetamist ja konteksti (nt suutmatus mängu kokkulepitud ajal sulgeda).
- **Mängimise prioriseerimine muude elutegevuste ees:** digitaalsele mängimisele antakse teiste igapäevaste huvide, kohustuste ja põhivajaduste (nt õppimine, peresuhted, söömine, uni) ees üha suurem prioriteet, kuni mängimine muutub elu esmatähtsaks fookuseks.
- **Mängimise jätkamine negatiivsetest tagajärgedest hoolimata:** digitaalset tegevust jätkatakse või isegi eskaleeritakse püsivalt edasi, vaatamata sellele, et see põhjustab ilmseid funktsionaalseid häireid ja kahju isiklikus, sotsiaalses, hariduslikus (koolielu) või muus olulises toimetulekuvaldkonnas.

Ennetusstrateegiad

Mängusõltuvuse ennetamine põhineb kooli, perede ja ametlike tugisüsteemide koostööl, kus fookus on teadliku digisuhte kujundamisel ning eneseregulatsiooni arendamisel:

- **Sõltuvust tekitavate kasvatusmustrite vältimine:** Digitaalset mängimist ei tohi kasutada lapse premeerimis- ega karistusvahendina (nt telefoniga autasustamine hea hinde eest või seadme äravõtmine karistuseks). See hoiab ära mängutegevuse tähtsuse ülevõimendamise noore väärtussüsteemis (ICTA, 2018).
- **Meedia- ja digipädevuse edendamine:** Koolides ja koduüritustel tuleb arendada süsteemset digikirjaoskust, mis on suunatud korraga nii õpilastele kui ka lastevanematele. Noori tuleb koolikeskkonnas harida digiohtude teemal, rakendades programme, mis toetavad eneseregulatsiooni, enesekontrolli treeningut ja ajahaldust (Apisitwasana jt, 2018; ICTA, 2018).
- **Alternatiivsete eduelamuste ja ühise aja toetamine:** Täieliku keelu asemel tuleb noori innustada tegelema võrguväliste asendustegevustega, mis vastavad otseselt nende huvidele. Peredel on soovitatav veeta lastega kvaliteetset aega ekraaniväliste mängude, liikumise ja ühistegevuste kaudu, pakkudes reaalses elus toimivaid premeerimisallikaid (ICTA, 2018).
- **Tehniline seire ja ametlik reitingusüsteem:** Kõikidel lapse kasutusse antavatel tehnoloogilistel seadmetel on vajalik rakendada vanemlikku kontrolli. Enne uue mängu lubamist peavad vanemad kontrolli mõttes alati veenduma, et see vastab **PEGI-reitingusüsteemi** eakohastele standarditele (ICTA, 2018; ISFE, 2021).
- **Ühine mängukogemus ja usaldus:** Lapsevanemaid julgustatakse lastega digimängude teemal avatult arutlema ja neid koos mängima. See lähendab põlvkondi, edendab tervet suhet tehnoloogiasse ning vähendab peresiseseid konflikte mängu kestuse ja sisu üle (ISFE, 2021).
- **Tugisüsteemide ja nõustamisteenuste arendamine:** Riiklikul ja kogukondlikul tasandil tuleb luua spetsiaalsed digitaalse elu nõustamisteenused ning pakkuda peredele suunatud haridusprogramme. Koolid ja vanemad vajavad pidevat teavitust kaitsvatest teguritest, riskantsete olukordade ennetamisest ning kättesaadavatest kriisiabiteenustest (BTK, 2018; ICTA, 2018).

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Mängimishäire (ehk internetimänguri häire, IGD) leevendamine ja ravi nõuab süsteemset lähenemist, mis kombineerib kliinilist abi, tõenduspõhist psühhoteraapiat ja koolipõhiseid tugimeetmeid:

Kliiniline abi ja kaasuvate häirete ravi:

- **Multidistsiplinaarne sekkumine:** Tõsise või süvenenud mängimishäire korral on esmatähtis nooruki õigeaegne tuvastamine ning suunamine ravile lastepsühhiaatri juurde.
- **Kombineeritud ravi:** Kui häirega kaasnevad teised diagnoosid, nagu tähelepanupuudulikkuse ja hüperaktiivsuse häire (ATH) või depressioon, parandab ravitulemusi märgatavalt farmakoteraapia (ravimite) ja psühhosotsiaalsete sekkumiste teadlik kombineerimine (Chang jt, 2022).

Psühhoterapeutilised ja mittefarmakoloogilised meetodid:

- **Kognitiiv-käitumuslik teraapia (KKT):** Mängimishäire mittefarmakoloogilises ravis on juhtival kohal spetsiaalselt kohandatud KKT, mis aitab noorukil arendada ajahaldust, seada reaalses elus eesmärke ning tegeleda alusprobleemidega nagu ärevus ja masendus (Kuss & Griffiths, 2015; Yardımcı & Ulukol, 2020).
- **Sotsiaalsete oskuste arendamine:** Raviprogrammide lahutamatu osa peab olema ekraaniaja asendamine reaalsete, struktureeritud võrguväliste tegevustega, mis arendavad noore sotsiaalset kompetentsi ja vahetut suhtlemisoskust (Yardımcı & Ulukol, 2020).

- **PIPATIC-sekkumismudel:** 12-18-aastaste noorukite puhul on standardse KKT kõrval erakordselt tõhusaks osutunud PIPATIC-programm. Kuna PIPATIC tegeleb noorega mitmedimensiooniliselt, toob see tavateraapiaga võrreldes kaasa märgatavalt suurema progressi kaasuvate sümptomite leevendamisel, sotsiaalsete suhtlemisoskuste arendamisel ja peresuhete taastamisel (Torres-Rodríguez jt, 2017).

PIPATIC-programmi 6 moodulit

Sekkumine on rangelt struktureeritud ja jaguneb kuueks põhivaldkonnaks ehk mooduliks (Torres-Rodríguez jt, 2017):

Psühhohariduslik moodul (*Psychoeducational*): Noorele ja tema perele selgitatakse mängimishäire olemust ning viiakse läbi motiveeriv intervjueerimine eesmärkide seadmiseks.

Standardne ravi (*Treatment as usual*): Kasutatakse klassikalisi KKT tehnikaid, sealhulgas päästikute ehk stiimulite kontrolli, toimetulekustrateegiaid, kognitiivset ümberstruktureerimist ja probleemide lahendamist.

Isikusisene ehk intrapersonaalne moodul (*Intrapersonal*): Keskendutakse noore identiteedile, enesehinnangu tõstmisele, emotsionaalsele intelligentsusele, enesekontrollile ning ärevuse juhtimisele.

Isikutevaheline ehk interpersonaalne moodul (*Interpersonal*): Arendatakse sotsiaalseid oskusi, igapäevast suhtlemist ja kehtestavat ehk asertiivset käitumist reaalsetes olukordades.

Pereteraapia moodul (*Family intervention*): Kaasatakse lapsevanemad, et parandada peresisest suhtlust, taastada emotsionaalne side ning seada kodus selged ja tervislikud piirid.

Uue elustiili arendamine (*New lifestyle*): Aidatakse noorel leida asendustegevusi (nt trennid, huviringid) ja luuakse pikaajaline plaan tagasilanguse ennetamiseks.

Kliinilise tõhususe ja KKT võrdlemise teadusuuringud näitavad, et PIPATIC on tavapärasest KKT-st tulemuslikum, kuna see leevendab edukamalt ka kaasuvaid häireid (nagu depressioon, ärevus või ATH) ning parandab märkimisväärselt noore suhteid perekonnaga ja sotsiaalset võimekust (Torres-Rodríguez jt, 2018).

Koolipõhised tugistrateegiad:

- **Ennetavad tugiprogrammid koolis:** Teadusuuringud kinnitavad, et koolikeskkonnas läbiviidavad spetsiaalsed KKT-programmid vähendavad õpilastel mängusõltuvuse sümptomeid märkimisväärselt võrreldes kontrollrühmadega, toimides tõhusa barjäärina häire süvenemise vastu (Lindenberg jt, 2022).
- **Järjepidev peredünaamika:** Kodus kehtestatud ühtsed ja järjepidevad digireeglid, pereliikmete toetus ning pereterapeutilised sekkumised on muutuste kinnistamisel ja sõltuvuskäitumise vähendamisel kriitilise tähtsusega (Lindenberg jt, 2024).

Viited

Apisitwasana, N., Perngparn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4-5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 103-115. https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868

Baudrillard, J. (2011). *Simulacra and simulation* (S. Sever & S. Özdemir, Trans.). In S. Özdemir & M. Sever (Eds.), *An evaluation on the development of the digital game industry and game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme] (pp. 85-104). Nobel Publishing. (Original work published 1981)

BTK. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştayı sonuç raporu* [Final report of the digital game addiction workshop]. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf

Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The comparative efficacy of treatments for children and young adults with Internet addiction/internet gaming disorder: An updated meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2612. https://doi.org/10.3390/ijerph19052612

Griffiths, M. D. (2008). Video-game addiction: A global psychosocial phenomenon. In C. Ess & F. Sudweeks (Eds.), *Culture, technology, communication: Towards an intercultural global village* (pp. 169-190). SUNY Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet gaming disorder: A systematic review of empirical research. *Clinical Psychology Review, 45*, 125-133. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.006

Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools, 26*(4), 299-313. https://doi.org/10.1080/07380560903360178

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open, 5*(2), e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 295-310. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00019

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Internet gaming disorder: A current review of literature. *Cureus, 9*(12), e989. https://doi.org/10.7759/cureus.989

Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2018). Meta-analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(40), 9882-9887. https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114

Sajadi, G., Chavoshi, A., Asghari Jafarabadi, M., & Mehrabi, A. (2019). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics and predictors. *Addictive Behaviors Reports, 10*, 100213. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100213

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2017). The treatment of internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*(4), 983-992. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 933-942. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30427213/

World Health Organization. (2020, October 22). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

Zhou, J., Zou, F., Gong, X., et al. (2023). The vicious cycle of family dysfunction and problematic gaming and the mediating role of self-concept clarity among early adolescents: A within-person analysis using random intercept cross-lagged panel modeling. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(4), 920-937. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00054

Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). *Game addiction: A current review* [Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme]. *Journal of Addiction*, *22*(3), 327-339. https://doi.org/10.51982/bagimli.880679

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction in adolescents and young adults: A current perspective. *Turkish Journal of Psychiatry*, *27*(2), 128-137. https://doi.org/10.5080/u13407

Özdemir, S., & Sever, M. (2020). *The development of the digital game industry and an evaluation of game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme]. In H. H. Aygül & E. Eke (Eds.), *Digital addiction and e-disorders* [Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar] (pp. 85-104). Nobel Publishing.

Yardımcı, N., & Ulukol, B. (2020). Digital game addiction. In C. Şahin & S. Günüç (Eds.), *Technology addictions* (pp. 47-59). Nobel Publishing.

2.3 Nutitelefoni sõltuvus

Sõltuvuse määratlus

Nutitelefoni sõltuvus, mida erialakirjanduses nimetatakse ka **problemaatiliseks nutitelefoni kasutamiseks**, on käitumissõltuvus, mida iseloomustab seadme ülemäärane või sundmõtteline kasutamine, mis häirib igapäevast toimetulekut, koolikohustuste täitmist ja vahetuid isiklikke suhteid. Sellel häirel on selged ühised jooned teiste käitumissõltuvustega, sealhulgas **tolerantsuse teke**, **võõrutusnähud** ning **enesekontrolli kadu kasutusaja üle**.

Teismelised on selle riski suhtes eriti haavatavad, kuna nende prefrontaalne koor (aju enesekontrollikeskus) alles areneb, nad kogevad suurt sotsiaalset survet ning nutitelefonidel on keskne roll nii nende hariduses kui ka meelelahutuses.

Sõltuvuskäitumine avaldub sõnumite, teavituste ja uuenduste kompulsiivses ning pidevas kontrollimises, mis põhjustab õpilastel sügavaid keskendumisraskusi, unehäireid ja tugevat ärevust seadmest eemal olles. Koolikeskkonnas kasutatakse selle probleemi esmaseks sõelumiseks ja raskusastme määramiseks valideeritud hindamisvahendeid, näiteks **nutisõltuvuse skaala lühiversiooni (SAS-SV)**.

Põhjused

Noorte nutitelefoni sõltuvuse ehk problemaatilise seadmekasutuse väljakujunemist mõjutavad mitmed neurobioloogilised, psühhosotsiaalsed ja tehnoloogilised tegurid, mis jagunevad järgmisteks põhikategooriasteks:

- **Neurobioloogilised tegurid ja tasustamistsükkel:** Sotsiaalne tagasiside ja digitaalsed stiimulid, nagu saabuvad teavitused, meeldimised ja sõnumid, stimuleerivad otseselt aju tasustamissüsteemi. See vallandab dopamiini, luues püsiva sõltuvussilmuse, mis sarnaneb teiste aine- või käitumissõltuvuste neuroloogiliste mehhanismidega.
- **Isiksuslikud ja emotsionaalsed haavatavused:** Õpilased, kes kogevad igapäevaelus kroonilist ärevust, üksildustunnet, madalat enesehinnangut või püsivat igavust, kalduvad nutiseadet kasutama emotsionaalse toimetuleku- ja asendusmehhanismina, otsides ekraanilt lohutust, sotsiaalset asendust või kiiret meelelahutust.
- **Sotsiaalne keskkond ja eakaaslaste mõju:** Haavatavust suurendavad märgatavalt eakaaslaste surve, ilmajäämishirm (*Fear of Missing Out* ehk FOMO) ning vajadus pideva virtuaalse ja sotsiaalse tunnustuse järele. Need tegurid sunnivad noori sotsiaalmeediat ning sõnumirakendusi ülemääraselt ja püsivalt kasutama.
- **Tähelepanu orjastav rakenduste disain:** Digitaalsed platvormid ja mängud on teadlikult üles ehitatud manipuleerivale disainile. Kasutajate kaasatuse ning ekraaniaja maksimeerimiseks rakendatakse tehnilisi võtteid, nagu lõputu kerimine (*infinite scroll*), videote automaatne taasesitus (*autoplay*) ja sagedased, kasutajat häirivad teavitused.
- **Kasvatuskeskkond ja reeglite puudumine:** Ebajärjekindel, liiga leebe või täielikult puuduv vanemlik järelevalve ning ühtsete koduste digireeglite puudumine soodustavad kontrollimatut seadmekasutust, eriti nooruki kriitilistel ja tundlikel arenguperioodidel.

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Ülemäärane ja problemaatiline nutitelefoni kasutamine mõjutab noorukite arengut sügavalt ning avaldub kolmel põhitasandil:

1. Kognitiivsed mõjud

- **Tähelepanuvõime ja fookuse kadu:** Pidevalt saabuvad teavitused ja seadmes toimuv rööprähklemine (*multitasking*) lõhuvad nooruki keskendumisvõimet. See raskendab ühele ülesandele pühendumist ning vähendab võimet säilitada tähelepanu õppimise või vahetute vestluste ajal.
- **Mälufunktsioonide nõrgenemine:** Liigne tuginemine nutitelefonile kiirete vastuste ja meeldetuletuste saamiseks pärsib aju loomulikku kognitiivset võimekust. Selle tulemusena on teismelistel üha raskem teavet iseseisvalt töödelda, pikaajaliselt salvestada ja meenutada.
- **Õpitulemuste halvenemine tähelepanu hajumise tõttu:** Sotsiaalmeedia, mängude või sõnumite põhjustatud sagedased katkestused õppetöö ajal häirivad süvenemist ja halvendavad akadeemilist edasijõudmist. Pidev tähelepanu jagamine ja puudulik ajahaldus ei lase omandatavatel teadmistel süvitsi kinnistuda.

2. Sotsiaalsed mõjud

- **Vahetu suhtlemispädevuse kängumine:** Digitaalse suhtluse ülemäärane eelistamine vähendab teismelise võimet osaleda sisukates näost näkku vestlustes. See mõjutab negatiivselt empaatiavõimet, silmsideme hoidmist ning verbaalset ja mitteverbaalset väljendusoskust.
- **Sotsiaalne isoleeritus näilise „ühendatuse“ taustal:** Kuigi noorukid võivad olla veebis pidevas kontaktis, asendab liigne ekraaniaeg reaalses elus toimuvad sotsiaalsed interaktsioonid. See toob paradoksaalselt kaasa sügavama üksildus- ja eraldatustunde.
- **Pinnapealsed virtuaalsed suhted:** Peamiselt sotsiaalmeedia vahendusel toimivad suhted jäävad sageli pinnapealseks. Tugevate emotsionaalsete sidemete puudumine asendub püsiva teistega võrdlemise, sotsiaalse ebakindluse ja hirmuga jääda kaaslastest maha.

3. Emotsionaalsed mõjud

- **Kõrgenenud ärevus ja ilmajäämishirm (FOMO):** Teismelised kogevad püsivat sotsiaalset survet olla reaalajas kursis kõigi uuendustega, koguda meeldimisi ning säilitada idealiseeritud veebikuvandit, mis tõstab drastiliselt nende üldist ärevustaset.
- **Meeleolumuutused ja afektiivsus:** Äkilised ja tugevad meeleolumuutused või ärrituvus tulenevad otseselt sunnitud telefonist eemalolekust (võõrutus), veebikonfliktidest või sotsiaalmeedias saadud negatiivsest tagasisidest.
- **Depressiooni ja unehäirete risk:** Nutitelefoni kasutamine hilisõhtul ja öösel rikub unetsükleid ja unehügieeni. Kroonilist väsimust süvendab sotsiaalmeedia ilustatud kuvandite tarbimine, mis omapoolselt õõnestab enesehinnangut ja soodustab depressiivsete sümptomite väljakujunemist.

Kuidas sõltuvust ära tunda

Pelgalt nutitelefoni sagedane kasutamine ei viita veel sõltuvusele - otsustavaks kriteeriumiks on

enesekontrolli kaotus ja igapäevase toimetuleku häiritus. Tavalist intensiivset kasutust eristavad problemaatilisest või sõltuvuskäitumisest järgmised kliinilised põhitunnused:

- **Pidev kognitiivne seotus:** püsiv mure nutitelefoni kasutamise pärast ja seadme muutumine elu keskseks fookuseks, kus telefoniga seotud stiimulid kaaluvad üles kõik muud tegevused.
- **Ebaõnnestunud kontrollikatsed:** korduvad ja tulutud katsed nutitelefoni kasutamist vähendada või juhtida, hoolimata inimese endi soovist.
- **Negatiivsete tagajärgede eiramine:** kasutamise jätkamine või intensiivistamine vaatamata ilmselgele kahjule õppetöös, peresuhetes või tervises.
- **Mõõdetav funktsionaalne langus:** selge ja püsiv taandareng akadeemilises, sotsiaalses või emotsionaalses toimetulekus.

Probleemi esmaseks tuvastamiseks ja raskusastme määramiseks on soovitatav kasutada valideeritud hindamisvahendeid, nagu **nutisõltuvuse skaala lühiversiooni (SAS-SV)**, või viia läbi struktureeritud kliinilisi intervjuusid.

Ohumärkide avaldumine igapäevaelus

Õpetajad ja lapsevanemad saavad õpilase problemaatilist suhet nutitelefoni märgata järgmiste spetsiifiliste sümptomite kaudu:

Käitumuslikud ohumärgid:

- **Kompulsiivne ja tihe kontrollimine:** pidev ja automaatne teavituste või uuenduste kontrollimine, isegi kui seade pole märguannet andnud.
- **Kohustuste ja suhete hooletusse jätmine:** koolitööde, tähtaegade või koduste rollide süstemaatiline edasilükkamine (*prokrastinatsioon*) ning vahetu suhtlemise asendamine ekraanitegevusega.
- **Raskused seadmest eemaldumisel:** suutmatus panna telefoni käest isegi lühikeseks ajaks või olukordades, kus see on reeglitega keelatud (nt õppetunni ajal).
- **Varjamiskäitumine ja petmine:** oma tegeliku kasutusaja varjamine, telefoni salajane kasutamine ja täiskasvanutele valetamine.
- **Unehügieeni kadu:** seadme kasutamine hilisõhtuni ja öösel, mis toob kaasa kroonilise unepuuduse ning kurnatuse koolipäeval.
- **Fantoomvibratsioonid:** tunne, et telefon vibreerib või heliseb, kuigi see tegelikult seda ei tee. See viitab aju ülitundlikkusele ja püsivale valvelolekule seadme stiimulite suhtes.

Emotsionaalsed ja psühholoogilised ohumärgid:

- **Kliinilised võõrutusnähud:** tugeva ärrituvuse, ärevuse, kurbuse või paanikahoo ilmutamine hetkedel, mil telefonile puudub juurdepääs või kui seade tuleb kohustuslikus korras käest panna.
- **Obsessiivne digitaalne haavatavus:** ülemäärane mure ja emotsionaalne sõltuvus sotsiaalmeedia kohalolust, saabuvatest meeldimistest, reaktsioonidest ning virtuaalsete jälgijate arvust.

Ennetusstrateegiad

1. Haridus ja teadlikkuse tõstmine

Ennetustöö aluseks on teismeliste ja lapsevanemate harimine liigse nutitelefoni kasutamisega kaasnevate riskide teemal, selgitades seadme mõju nooruki ajule, unekvaliteedile, vaimsele tervisele ja sotsiaalsele arengule:

- **Süsteemne teavitustöö:** koolid, kogukonnakeskused ja pered saavad korraldada suunatud koolitusi ning infopäevi tervislike digiharjumuste kujundamiseks.
- **Ohumärkide teadvustamine:** õpilasi tuleb varakult õpetada märkama sõltuvuskäitumise sümptomeid ning mõistma digiplatvormide manipuleerivaid disainivõtteid.
- **Arukate valikute toetamine:** suurem teadlikkus aitab teismelistel endil analüüsida ning otsustada, millal ja millisel määral tehnoloogiat oma elus kasutada.

2. Kodused piirangud ja vanemlik roll

Lapsevanematel on digiharjumuste suunamisel märgiline roll, mistõttu on soovitatav:

- **Seada selged ekraaniaja reeglid:** leppida kokku konkreetsed piirangud, keelates nutiseadmete kasutamise näiteks ühiste söögikordade ajal või vahetult enne magamaminekut.
- **Määrata tehnoloogiavabad tsoonid:** kujundada kodus ekraanivabad alad kohtadesse, mis on mõeldud puhkamiseks või vahetuks peresuhtluseks (nt magamistoad ja söögituba).
- **Rakendada digitaalset kontrolli:** võtta kasutusele seadmete sisseehitatud vanemliku kontrolli rakendused ja tööriistad, et piirata rakenduste kasusaega ja jälgida noore veebitegevust.
- **Luua koostööle suunatud suhe:** arutada piirangud ja reeglid teismelisega usalduslikult läbi, vältides ühepoolsete käskude jagamist ning kaasates noort reeglite loomisesse.

3. Digitaalse kirjaoskuse programmid ja lõimimine

Digitaalne kirjaoskus tähendab tehnoloogia arukat, kriitilist ja vastutustundlikku kasutamist. Koolidel on soovitatav lõimida õppetöösse järgmised teemad:

- veebietiketi ja digihügieeni põhimõtted;
- kriitiline mõtlemine meedia- ja infosisu tarbimisel;
- algoritmide toimemehhanismid ja andmekaitse alused.

Spetsiaalsed programmid aitavad teismelistel selgelt eristada tehnoloogia produktiivset ja arendavat kasutamist (nt õppimiseks või loovuseks) sõltuvust tekitavast või kahjulikust tarbimisest.

4. Võrguväliste tegevuste soodustamine

Ekraaniaja ja reaalsete kogemuste tasakaalustamine on sõltuvusriski vähendamise lahutamatu osa. Selleks on vajalik:

- **Huvitegevuse innustamine:** inspireerida noori tegelema spordi, muusika, kunsti, lugemise või vabatahtliku tegevusega.
- **Ekraanivabade peretraditsioonide loomine:** julgustada aktiivset liikumist värskes õhus ja selliseid ühistegevusi, kus nutiseadmetel puudub roll.

- **Vahetute suhete toetamine:** aidata teismelistel luua tugevaid võrguväliseid sõprussuhteid, toetades nende kuuluvustunnet reaalses maailmas.

5. Täiskasvanu käitumuslik eeskuju

Kuna teismelised jäljendavad sageli täiskasvanute käitumismustreid, on vanemate ja õpetajate tegelik seadmekasutus olulisem kui sõnad. Täiskasvanud peaksid eeskujuna näitama tasakaalustatud nutitelefoni kasutamist:

- panema telefoni vahetu vestluse ajaks käest, pühendades täieliku tähelepanu kaaslasele;
- tegema regulaarselt teadlikku digipaastu (*digidetoksi*), et ekraanidest ja infovoost täielikult puhata;
- hoiduma seadme sundmõttelisest, rutiinsest ja pidevast kontrollimisest.

6. Koolipõhised meetmed ja õpikeskkonna kujundamine

Uuringute tulemused näitavad, et kogu kooli hõlmavad ranged ja lausalised seadmete keelud vähendavad küll klassiruumis tähelepanu hajumist, kuid ei lahenda usaldusväärselt sügavamaid vaimse tervise probleeme ega koolivälist sõltuvuskäitumist. Seetõttu on tulemuslikum rakendada **kaheosalist sihipärast strateegiat**:

- **Toetava ja kaitsva keskkonna loomine:** piirata nutitelefonide struktureerimata ja järelevalveta kasutamist, kehtestades õppetöö ja hindamise ajaks telefonivabad perioodid ning nõudes teavituste vaigistamist.
- **Eesmärgipärane ja lõimitud digiõpe:** kasutada nutiseadmeid teadlikult õpetaja planeeritud õppetegevustes abivahendina (nt mobiilsed õppeprogrammid, digiportfooliod, multimeediaprojektid), loovülesannetes (videolugude jutustamine, programmeerimine) ja struktureeritud rühmatöös.

Parim praktika eeldab, et õpetajad planeerivad ja selgitavad õpilastele selgesõnaliselt, millal on telefon õppetööd toetav vahend ja millal häiriv tegur. Lisaks tuleks pakkuda tundide vahele teadlikke tehnoloogiapause (juhendatud lühikesed tähelepanelikkuse- või liikumisharjutused ilma ekraanideta), koguda koolisiseselt andmeid (osalus, käitumine, heaolu) poliitika mõju empiiriliseks hindamiseks ning teha tihedat koostööd peredega, et kooli reegleid toetataks ka kodus.

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Nutisõltuvuse leevendamiseks ja ennetamiseks saab rakendada järgmisi strateegiaid:

- **Selgete piirangute seadmine:** määrata kindlaks seadme kasutamise ajaline kestus ning kehtestada kodus ekraanivabad alad (nt magamistuba või söögilaud).
- **Alternatiivsete tegevuste soodustamine:** toetada huvitegevust, spordiga tegelemist ja vahetut sotsiaalset suhtlust, et suunata tähelepanu ekraanidelt eemale.
- **Järelevalve ja juhendamine:** hoida lapsevanemana silm peal teismelise ekraaniajal, jälgida kokkulepete täitmist ning pakkuda talle tervislike harjumuste loomisel igakülgset tuge.
- **Eeskuju näitamine:** kujundada täiskasvanuna tervislikke digiharjumusi, kontrollides ja piirates ka enda seadmekasutust.
- **Avatud suhtlus:** arutada koos noorega liigse seadmekasutuse mõjusid ning hoida dialoog piirangute ja digihügieeni üle mõistev ning avatud.

- **Eneserefleksiooni toetamine:** suunata teismelist oma harjumusi analüüsima (nt ekraaniaja raportite või märkmete abil), et ta õpiks oma käitumismustreid teadvustama.
- **Teadvelolek ja kognitiiv-käitumuslik teraapia (KKT):** rakendada teadveloleku (meelerahu) tehnikaid või KKT meetodeid, mis aitavad tegeleda sõltuvuskäitumise sügavamate algpõhjustega.
- **Professionaalse abi kaasamine:** tõsise või süveneva sõltuvushäire korral pöörduda abi saamiseks litsentseeritud terapeudi või nõustaja poole.

Koolis tuleks rakendada mitmetasandilist sekkumismudelit:

- **Esmatasandi ennetus:** pakkuda kõigile õpilastele üldist digikirjaoskuse ja digihügieeni alast haridust.
- **Teise tasandi sekkumine:** tagada riskantseid käitumismustreid ilmutavate õpilaste varajane, toetav ja karistamatu tuvastamine ning suunata nad väikerühmades toimuvatesse sekkumisprogrammidesse.
- **Kolmanda tasandi abi:** rakendada igapäevase toimetuleku häirituse (funktsionaalsete häirete) korral ametlikku sõeluuringut valideeritud hindamisvahenditega ning pakkuda kognitiiv-käitumuslikul teraapial (KKT) põhinevaid või peresiseseid sekkumisprogramme.

Lisaks on oluline kombineerida sihipärast klassiruumipoliitikat (nt telefonivabad tunnid) õpilaste aktiivse kaasamisega, luues ühiselt reegleid ja harjutades enesekontrolli. Kooli reegleid ja tulemusi tuleb regulaarselt jälgida ning kooskõlastada tegevus peredega, tagades, et kooli põhimõtted täiendaksid koduseid tavasid.

Viited

American Academy of Pediatrics (AAP) - Guidelines on screen time and adolescent development.

Andrade, A.L.M. et al. Validation of smartphone addiction scale - short version (SAS-SV) 2020 review.(ScienceDirect)

APA (American Psychological Association) - Resources on technology use and mental health in adolescents.

Bèland, L.-P. & Murphy, R. Technology, distraction & student performance. CEP/LSE (2015/2016) - phone bans associated with improved test scores in some settings. (cep.lse.ac.uk)

Common Sense Education - Digital Literacy & Well-Being Curriculum (K-12 resources and classroom materials). (Common Sense)

Common Sense Media Reports - Research on teen screen time, media habits, and mental health.

Fu, X. et al. Impact of parental active mediation on adolescent phone dependency (2020) - mechanism & evidence for active mediation. (ScienceDirect)

Goodyear V.A. et al. School phone policies and their association with mental health and wellbeing outcomes(Lancet Regional Health Europe, 2025) - large multi-school study finding that bans alone are insufficient; recommends integrated approaches. (The Lancet)

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015) - Internet addiction in children and adolescents: A review of empirical research.

Kwon, M. et al. Development and validation of the Smartphone Addiction Scale (short version). PLoS ONE (2013). (SAS-SV validation). (PLOS)

Lindenberg K. et al. PROTECT trial: CBT-based school intervention reduces gaming/internet use symptoms(JAMA Network Open, 2022). (School-based indicated CBT program with RCT evidence). (JAMA Network)

Lu, P. et al. Interventions for Digital Addiction: Umbrella review (2025) - synthesis of intervention evidence (CBT, exercise, mindfulness). (PMC)

Martìn-Càrdaba, M.√Å., et al. Smartphone ownership, minors' well-being, and parental mediation (2024) - active mediation vs restrictive strategies. (PMC)

Rozgonjuk D., et al. Differences between problematic internet and smartphone use (2023) - clarifies constructs and assessment considerations. (BioMed Central)

Twenge, J.M. (2017) - iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.

World Health Organization (WHO) - Classification of gaming disorder and implications for digital addiction.

2.4 Videosisu voogedastus ja sarivaatamine

Sõltuvuse määratlus

Sarivaatamine tähistab mitme episoodi või pikkade videoklippide järjestikust vaatamist sellistel platvormidel nagu Netflix, YouTube või TikTok pikema aja jooksul, sageli oluliselt kauem kui planeeritud. Videosisu tarbimise sõltuvust iseloomustab sunduslik ja ülemäärane seotus digitaalse meediaga, kus õpilane ei suuda tegevust lõpetada isegi siis, kui ta seda soovib, ning vaatamata sellega kaasnevatele ilmselgetele negatiivsetele tagajärgedele.

Tervisele ohutu meelelahutuslik tegevus (nt nädalavahetusel sõpradega filmi vaatamine) erineb sõltuvuskäitumisest selle poolest, et see on teadlik, ajaliselt piiratud ja nooruki eluga tasakaalus. Sõltuvushäire keskseks tunnuseks ei ole seega ekraani ees veedetud tundide arv, vaid kontrolli täielik kaotus ja häiritud igapäevane toimetulek.

Sõltuvust tekitavad mehhanismid ja sümptomid

Seda sundkäitumist võimendavad teadlikult platvormide disainimehhanismid, nagu videote automaatne taasesitus (*autoplay*), lõputu kerimine (lõputu voog) ja isikupärastatud soovitusalgoritmid. Sõltuvus avaldub selgelt siis, kui nooruki koolikohustused on häiritud, tema emotsioonide reguleerimine muutub ekraanisisust sõltuvaks või esineb püsiv, pikaajaline tung vaadata videoid kavatsetust kauem.

Mõnes uuringus käsitletakse problemaatilist sarivaatamist sõltuvusliku või kompulsiivse käitumise mustrina, kuid seda ei ole eraldiseisva häirena ametlikult klassifitseeritud, kuigi selle all kannatavatel noortel ilmnevad klassikalised sümptomid nagu psühholoogilised võõrutusnähud (ärrituvus, rahutus seadmest eemal olles), kompulsiivne kasutus ja meeleolu distressi leevendamine ekraanitegevuse kui asendusmehhanismi kaudu (Joseph & Varghese, 2025).

Põhjused

Videosisu ülemäärase tarbimise ja sarivaatamise väljakujunemine tuleneb individuaalsete haavatavuste, tehnoloogiliste võtete ning sotsiaalse keskkonna tihedast koostoimest:

- **Emotsionaalsed tegurid ja eskapism:** Digitaalset voogedastust kasutatakse sagedasti emotsionaalse toimetuleku- ja asendusmehhanismina. Õpilased kalduvad pikaajalisse sarivaatamisse põgenema igapäevase stressi, koolipinge, püsiva igavuse või üksildustunde leevendamiseks (Yu & Alizadeh, 2024).
- **Isiksuslikud haavatavused:** Sõltuvusriski tõstavad märgatavalt sellised nooruki iseloomujooned nagu kõrge impulsiivsus, nõrk enesekontroll ning raskused preemia või rahulolu edasilükkamisel (Flayelle jt, 2019).
- **Sõltuvust tekitav disain ja tehnoloogia:** Platvormide digitaalne arhitektuur on konstrueeritud kasutaja tähelepanu maksimeerimisele. Vaatajaid hoiab sundmõttelises tsüklis teadlikult arendatud veenev disain - näiteks videote automaatne taasesitus (*autoplay*), hüpikaknad teatega „Järgmine osa algab...“ ning isikupärastatud sisuvoog (Mansoury jt, 2020).

Co-funded by the European Union

- **Sotsiaalsed mõjurid ja surve:** Haavatavust süvendavad eakaaslaste surve (vajadus olla kursis trendikate sarjade või lühivideotega) ning ilmajäämishirm (*Fear of Missing Out* ehk FOMO), mis muudab ekraani sulgemise sotsiaalselt keeruliseks.

Õpetajatel on juhendamisel ja ennetustöös oluline rõhutada ning õpilastele selgitada, kuidas platvormide manipuleerivad disainivõtted ja noore isiklikud emotsionaalsed päästikud üheskoos toimivad, tekitades suletud sõltuvusringi.

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Liigne ja probleemne videosisu tarbimine avaldab noorukite arengule laiaulatuslikku mõju, mis avaldub kolmel põhitasandil ja on koolikeskkonnas otseselt märgatav:

1. Kognitiivsed mõjud ja mõju õpivõimekusele

- **Tähelepanuvõime lühenemine ja kognitiivsed häired:** Liigne videosisu tarbimine on otseses seoses tähelepanuvõime ja fookuse lühenemisega ning aju täidesaatvate funktsioonide häiretega.
- **Akadeemilise edasijõudmise langus ja puudulik unehügieen:** Pikaajaline ekraani ees viibimine rikub õpilaste unerütmi ja tekitab ebaregulaarseid uneharjumusi, mis toob kaasa õpitulemuste märgatava halvenemise (Alimoradi jt, 2022).

2. Emotsionaalsed mõjud ja vaimne tervis

- **Vaimne distress ja emotsionaalne reaktiivsus:** Probleemse vaatamiskäitumisega noorukitel esineb tavapärasest oluliselt rohkem depressiooni, stressi ja sotsiaalset ärevust (Alimoradi jt, 2022).
- **Ekraanisõltuv emotsioonide reguleerimine:** Noore emotsioonide juhtimine hakkab otseselt sõltuma videosisu tarbimisest mis tahes seadmest. Hetkedel, mil ekraani ei vaadata, vallanduvad kiiresti distress, ärevus, rahutus ja meeleolu langus.

3. Sotsiaalsed mõjud ja isoleeritus

- **Sotsiaalne eraldatus ja üksildustunne:** Sarivaatamine seostub tugevalt sügava üksildustunde ja vahetu näost näkku suhtlemise vähenemisega.
- **Sotsiaalse kapitali kadu:** Ekraanitegevus toimib nooruki jaoks emotsionaalse asendusmehhanismina, mis asendab reaalses elus toimuvaid suhteid ja süvendab noorte sotsiaalset isoleeritust, tekitades liigset sõltuvust vaid virtuaalsetest kontaktidest (Yu & Alizadeh, 2024).

Ohumärgid, mida õpetaja saab klassiruumis märgata:

Õpetajatel on võimalik õpilase probleemset seotust sarivaatamisega tuvastada järgmiste koolipäeva jooksul ilmnevate sümptomite kaudu:

- **Krooniline väsimus:** õpilane on tundides pidevalt uimane, hajevil või magamata ilmega (tingitud hilisõhtusest ekraanikasutusest).

- **Keskendumisraskused ja huvipuudus:** suutmatus hoida tähelepanu õppeülesannetel ja üldine apaatsus õpikeskkonnas toimuva suhtes.
- **Ärrituvus õppetunni ajal:** madal stressitaluvus, reaktiivsus või emotsionaalsed pursked, eriti kui telefon tuleb käest panna.
- **Fokusseeritud kõnepruuk:** liigne, korduv ja fanaatiline rääkimine vaid vaadatud videote, sarjade või sotsiaalmeedia trendide sisust, mis varjutab muud eakohased jututeemad.

Kuidas sõltuvust ära tunda

Ohumärgid ja hindamisvahendid

Sarivaatamise ja videotarbimise sõltuvuse õigeaegseks tuvastamiseks koolikeskkonnas jagunevad peamised näitajad ja spetsiifilised diagnostilised vahendid järgmiselt:

Kliinilised põhinäitajad:

- **Kontrolli kadu kasutusaja üle:** püsiv ja sundmõtteline videote vaatamine, mis kestab esialgselt kavandatust märgatavalt kauem.
- **Rollide ja kohustuste hülgamine:** akadeemiliste tähtaegade, õppimise ja igapäevaste eluliste kohustuste süstemaatiline eiramine ekraaniaja kasuks.
- **Psühholoogilised võõrutusnähud:** tugev frustratsioon, ärevus või ärrituvus hetkedel, mil juurdepääs seadmetele või videosisule on takistatud.

Spetsiifiliselt noorukitele iseloomulikud ohumärgid:

- **Kognitiivne kurnatus:** sügavad keskendumisraskused, hajutatud fookus ja suutmatus õppetöösse süveneda.
- **Unefüsioloogia häired:** krooniline unepuudus, halb unekvaliteet ja väsimus koolipäeva jooksul.
- **Sotsiaalne taandumine:** vahetutest võrguvälistest suhetest, ühistegevustest ja senistest hobidest eraldumine.
- **Fokusseeritud kõnepruuk:** sagedased, korduvad ja emotsionaalsed viited populaarsele veebisisule või sotsiaalmeedia trendidele.

Valideeritud hindamisvahendid:

Käitumismustrite sügavuse ja sõltuvuse raskusastme ametlikuks hindamiseks kasutatakse järgmisi teaduspõhiseid instrumente:

- **Sarivaatamise sõltuvuse küsimustik** (*Binge-Watching Addiction Questionnaire* - BWAQ) (De Feijter jt, 2016).
- **Probleemse sarjavaatamise skaala** (*Problematic Series Watching Scale* - PSWS), mis tugineb Mark Griffithsi välja töötatud klassikalisele käitumissõltuvuste komponendimudelile (Joseph & Varghese, 2025).

Ennetusstrateegiad

Teadlikkus ja meediapädevus

- **Selgitage soovitusalgoritmide toimimist:** õpetage õpilastele, kuidas platvormide algoritmid mõjutavad ja suunavad nende vaatamiseelistusi.
- **Õpetage seadete haldamist:** näidake praktiliselt, kuidas lülitada välja automaatne taasesitus (*autoplay*) või kuidas soovituste ajalugu lähtestada.
- **Analüüsige tähelepanu juhtimist:** arutage koos õpilastega, kuidas manipuleerivad kasutajat järgmise video automaatse kuvamise funktsioonid.

Koolipõhised algatused

- **Koostage digiheaolu kokkulepped:** looge koos klassiga ühised digitaalse heaolu põhimõtted ja lubadused.
- **Toetage õpilaste algatusi:** julgustage noorte endi juhitud kampaaniaid ja teemanädalaid (nt „Tasakaalustatud ekraanikasutuse nädal").
- **Rakendage klassiruumi reegleid:** võtke õppetöös kasutusele selged kokkulepped vastutustundlike digiharjumuste toetamiseks.

Ühised arutelud ja eneseanalüüs

- **Suunake õpilasi pidama meediapäevikut:** laske õpilastel dokumenteerida ja analüüsida oma igapäevaseid vaatamisharjumusi.
- **Viige läbi rühmaarutelusid:** laske väikerühmadel analüüsida suunavaid küsimusi, näiteks:

  „Kuidas sa end emotsionaalselt ja füüsiliselt tunned pärast kolmetunnist järjestikust videote vaatamist?"
  „Millised nipid või võtted aitavad sul vaatamise lõpetada, kui tunned, et sellest piisab?"

- **Soodustage loovat väljendust:** julgustage õpilasi kujundama plakateid või infograafikaid, mis propageerivad tasakaalustatud ja teadlikku meediatarbimist (Alimoradi jt, 2022; Joseph & Varghese, 2025).

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Mitte kõik voogesitamine ei ole kahjulik. Õpetajad saavad näidata positiivset suhtumist järgmiselt:

- Soovitades dokumentaalfilme, harivaid sarju või TED-loenguid.
- Korraldades ühiseid vaatamis- ja arutelusessioone, mis seovad sisu õppetundidega.
- Esitada mõtlemiseks küsimusi, nagu näiteks:
  - „Millist sõnumit see sari edastab?"
  - „Kas sisu on realistlik või idealiseeritud?"
  - „Kuidas võib see inspireerida tegutsema reaalses elus?"

Selline lähenemisviis muudab passiivse vaatamise kriitiliseks digitaalseks kirjaoskuseks.

Mõtlemisülesanded õpetajatele

1. Kuidas aidata õpilastel eristada tervislikku lõõgastumist digitaalsest ülemäärasest kasutamisest?

Õpetage õpilastele **funktsionaalsuse ja enesetunde** analüüsi. Selgitage neile, et tervislik meelelahutus (nt ühe filmi vaatamine või lühike mängupaus) on teadlik valik, mis lõpeb planeeritud ajal ning jätab kehasse puhanud ja rahuloleva tunde. Ülemäärasest kasutusest annab märku see, kui ekraani taha asutakse impulsiivselt (igavusest, stressist või kurbusest põgenemiseks), ajataju kaob ning tegevuse lõpetamisel tuntakse end kurnatuna, ärritununa või süüdi.

2. Millised klassiruumis rakendatavad meetodid võivad toetada teadlikke voogedastuse kasutusharjumusi?

- **Digitaalsed eksperimendid:** Paluge õpilastel proovida ühe päeva jooksul lülitada oma lemmikäpis välja automaatne taasesitus (*autoplay*) ja märkida üles, kas ja kuidas see muutis nende vaatamise kestust.
- **Visuaalsed päästikud klassis:** Seadke klassiruumi seinale või esitlustesse selged piktogrammid, mis tähistavad fookusaega (telefonid hääletult kotis) ja tehnoloogiaaega (seadmed avatud konkreetse ülesande jaoks).
- **Tehnoloogiapausi harjutamine:** Enne pika ja süvenemist nõudva ülesande algust tehke klassiga ühine 2-minutiline meelerahu- või venitusharjutus, näidates eeskuju, kuidas aju saab enne pingutust ilma ekraanita ümber lülituda.

3. Kuidas võivad eakaaslastega peetavad arutelud edendada tervislikumat digitaalkäitumist?

Noorukite jaoks on eakaaslaste arvamus ja grupinormid märksa tugevama mõjuga kui täiskasvanute keeld. Kui õpilased arutavad rühmades avatult oma ekraaniaja raportite üle või jagavad kogemusi, kuidas nad sotsiaalmeedia lõksudest välja tulevad, märkavad nad, et nad pole selle probleemiga üksi. Ühine arutelu võimaldab klassis luua uue, positiivse grupikultuuri, kus telefonivaba aeg või teadlik piirangute seadmine ei ole enam "igav", vaid märk tugevast enesekontrollist.

4. Millal peaksin kaasama vanemaid või nõustajaid püsiva liigkasutuse juhtudel?

Tugivõrgustik (lapsevanemad, koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) tuleb kaasata siis, kui õpilasel ilmnevad selged **igapäevase toimetuleku häired**. Ohumärkideks on:

- Õpitulemuste või kooli jõudmise järsk ja püsiv halvenemine.
- Krooniline magamatus ja väsimus tundides.
- Noore isoleerumine reaalsetest sõprussuhetest ja huviringidest.
- Äärmuslik ärrituvus, ärevus või agressiivsus, kui tal palutakse telefon käest panna.

5. Kuidas saame kasutada voogedastuse sisu haridusliku võimalusena, mitte tähelepanu hajutajana?

Suunake passiivne tarbimine aktiivseks ja kriitiliseks analüüsiks. Selle asemel, et videote vaatamist keelata, lõimige populaarset meediasisu õppetöösse:

- **Analüüsiülesanded:** Paluge õpilastel otsida TikTokist või YouTube'ist oma ainetunniga seotud klippe (nt ajaloosündmused või füüsikakatsed) ning kontrollida nende faktitruudust ja allikaid.
- **Loovprojektid:** Laske õpilastel esitada referaadi asemel oma õpiväljund lühikese ja argumenteeritud õppevideo või haridusliku voogedastuse formaadis, mis arendab skripti kirjutamist, esitlusoskust ja digitaalset loovust.

Viited

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(15), 9707.

Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.

De Feijter, D., Khan, J. V., & Van Gisbergen, M. S. (2016). Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire.

Joseph, D., & Varghese, S. K. (2025). Binge-watching as a behavioural addiction: A systematic review of causes, consequences, and potential for mental health intervention. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1).

Mansoury, M., Abdollahpouri, H., Pechenizkiy, M., Mobasher, B., & Burke, R. (2020). Feedback Loop and Bias Amplification in Recommender Systems.

Yu, H., & Alizadeh, F. (2024). Online Binge-Watching Among Chinese College Students: Implications for Loneliness, *Anxiety, and Depression. Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295-303.

2.5 Veebihasartmängud ja mikrotehingud

Sõltuvuse määratlus

Veebihasartmängud hõlmavad raha panustamist juhusel põhineva tulemuse peale. Mikrotehingud on mängusisesed ostud, mille eest saadakse kindel või juhuslik virtuaalne ese (nt tegelaste välimused ehk *skin*-id või relvad) või funktsioon; rüüstelaekad (loot box'id) võivad mõnel juhul meenutada hasartmängulist mehhanismi, kuid kõik mikrotehingud ei ole hasartmängud. Väikesed ostud võivad siiski aja jooksul kuhjuda märkimisväärseks kuluks.

Psühholoogilised mehhanismid ja riskitegurid

- **Kättesaadavus ja anonüümsus:** Veebipõhine juurdepääs, anonüümsus ja ööpäevaringne kättesaadavus võimendavad riskitegureid haavatavate rühmade, eriti noorukite ja impulsiivsete iseloomujoontega isikute puhul.
- **Muutuva suhtega tasustamisskeem:** Digitaalsed platvormid kasutavad ära muutuva suhtega tugevdamisskeeme (sarnaselt mänguautomaatidele), mis vallandavad dopamiini eraldumise ja loovad tugevaid sõltuvussilmuseid.
- **Finantstundlikkuse vähenemine:** Väikeste ja näiliselt tähtsusetute ostude tegemise lihtsus desensibiliseerib kasutajaid finantsriskide suhtes, tuues kaasa tõsiseid rahalisi ja emotsionaalseid tagajärgi.
- **Mängustamise elemendid:** Platvormid hägustavad piiri meelelahutusliku mängimise ja hasartmängude vahel „peaaegu-võidu" (*near-miss*) efektide, ahvatlevate visuaalide ning nutiseadmete lihtsa juurdepääsu kaudu.

Kliiniline pilt ja diagnoosimine

Kliinilises praktikas täheldatakse üha enam juhtumeid, kus mikrotehingutel põhinev digikäitumine kujuneb sissejuhatuseks hasartmänguhäirele või esineb sellega koos, nagu on tunnustatud ka DSM-5 klassifikatsioonis. Uuringutes liigitatakse noorte probleemne kokkupuude rüüstelaegaste ja veebihasartmängudega käitumissõltuvuste hulka, mida mitmetes riikides reguleeritakse juba ametliku hasartmängu vormina (Zendle & Cairns, 2018; Griffiths, 2018; King & Delfabbro, 2020). Mängimise ja hasartmängimise piiride ähmastumine nõuab õpetajatelt ja tugispetsialistidelt nüansseeritud diagnostilist lähenemist, mis integreerib käitumuslikke, kognitiivseid ja neuropsühholoogilisi perspektiive.

Sõltuvushäire diagnoosimise põhikriteeriumid (WHO, 2019):

- **Kontrolli kaotus:** Tegevust jätkatakse püsivalt ja sundmõtteliselt, suutmata vaatamist, mängimist või ostude tegemist lõpetada.
- **Prioriteetsuse muutus:** Ekraanitegevus muutub elus tähtsaimaks, tõrjudes kõrvale muud huvid ja igapäevased kohustused.
- **Igapäevase toimetuleku häiritus:** Osalemine jätkub või süveneb hoolimata rahalisest kahjust, unehäiretest, suhete purunemisest või akadeemiliste tulemuste halvenemisest.
- **Varjamiskäitumine:** Oma tegevuse tegelikku mahtu ja kulutatud rahasummasid varjatakse lähedaste ja õpetajate eest.

Põhjused

Laste ja noorukite veebihasartmängude ja mikrotehingute sõltuvuse väljakujunemist mõjutavad mitmed omavahel põimunud riskitegurid, mis jagunevad nelja põhikategooriasse:

- **Psühholoogilised tegurid:** Noori köidab riskimisega kaasnev põnevus ja mängude pakutav kohene rahulolu. Samuti toimib ekraanitegevus sageli emotsionaalse asendusmehhanismina, mille abil põgeneda igapäevase stressi, murede või madala enesehinnangu eest (Gainsbury, 2019).
- **Isiksuseomadused:** Haavatavust suurendavad märgatavalt sellised jooned nagu kõrge impulsiivsus, pidev uute elamuste otsimine ning raskused preemia või rahulolu edasilükkamisel (Dussault jt, 2021).
- **Sõltuvust tekitav disain:** Digitaalsed platvormid kasutavad teadlikult ära laste arenevat aju. Selleks rakendatakse manipuleerivaid disainivõtteid, nagu juhuslikud preemiamehhanismid (rüüstelaekad), piiratud ajaga psühholoogilised pakkumised, uppunud kulude efekti ärakasutamine (hirm kaotada juba investeeritud aega/raha) ja sihtturundus (King jt, 2022).
- **Eavalised ja neurobioloogilised eripärad:** Teismelised on eriti ohustatud, kuna nende eesmine ajukoor - mis vastutab enesekontrolli ja impulsside pidurdamise eest - on alles arenemisjärgus. Seda saadab kõrgendatud tundlikkus väliste preemiate suhtes, vastuvõtlikkus eakaaslaste survele ning sotsiaalne hirm jääda ilma mängukogukonnas tunnustatud haruldastest esemetest või staatusest (Macey & Hamari, 2019).

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Kognitiivsed mõjud: Liigne mängimine ja mikrotehingute tegemine vähendab noorte tähelepanuvõimet, pärsib õpitulemusi ning nõrgendab otsustusvõimet. Lisaks kujuneb õpilastel välja moonutatud arusaam tõenäosusteooriast ning finantsriskidest, mis paneb neid oma võiduvõimalusi ülehindama (Delfabbro & King, 2021).

Emotsionaalsed mõjud: Mõjutatud noorte seas esineb sagedamini ärevust, depressiooni ja tugevat ärrituvust. Spetsiifilise ohumärgina kaasneb mängusisese raha kulutamise või kaotamisega sügav süütunne, häbi ja emotsionaalne distress (González-Cabrera jt, 2022).

Sotsiaalsed mõjud: Sõltuvuskäitumine toob kaasa salatsemise, vanematele ja õpetajatele valetamise ning sotsiaalse eraldumise. Äärmuslikel juhtudel hakatakse raha laenama või varastama, mis kahjustab drastiliselt peresuhteid. Veebipõhised mängukogukonnad kalduvad raha kulutamist normaliseerima, süvendades noore isolatsiooni reaalsest elust ja võrguvälistest eakaaslastest (Kim jt, 2022).

Kuidas sõltuvust ära tunda

Probleemse käitumise õigeaegseks märkamiseks koolikeskkonnas jagunevad peamised näitajad ja spetsiifilised ohumärgid järgmiselt:

Üldised ohumärgid:

- **Kinnisidee ekraanitegevusest:** liigne ja püsiv huvi hasartmängusaitide või mikrotehinguid sisaldavate mängude vastu.
- **Kontrolli kaotus ressursi üle:** kavandatust märgatavalt suurema rahasumma või aja kulutamine digitegevustele.
- **Varjamiskäitumine:** tehtud ostude, kulutuste või veebilehitseja ajaloo kiivalt salgamine ja varjamine.
- **Võõrutusnähud:** selge rahutus, ärevus või ärrituvus, kui mängimine või maksete tegemine on takistatud.
- **Kompulsiivne käitumine:** katsed kaotatud raha hasartselt "tagasi teenida" (*chasing losses*).
- **Igapäevaelu fookuse kadumine:** õppetöö, koolikohustuste ja endiste hobide hooletusse jätmine või täielik hülgamine.

Spetsiifiliselt alaealistele iseloomulikud hoiatusmärgid:

- **Finantsilised muutused:** taskuraha või kinkekaartide seletamatu kadumine ning ootamatud ja korduvad rahapalved.
- **Kaitsehoiakud:** agressiivne või tõrjuv käitumine, kui täiskasvanu küsib tema mänguharjumuste või veebikulutuste kohta.
- **Fokusseeritud kõnepruuk:** sagedased ja emotsionaalsed viited mängusisestele „haruldastele saakidele“ või „suurtele võitudele“.
- **Ekraanist tingitud afektid:** järsud ja tugevad meeleolumuutused, mis sõltuvad otseselt mängu- või loosimistulemustest.

Valideeritud hindamisvahendid:

Mängu- ja hasartmänguhäire taseme ametlikuks hindamiseks kasutatakse järgmisi teaduspõhiseid ja noortele kohandatud instrumente:

- **Noorte hasartmängusõltuvuse raskusastme indeks** (*Problem Gambling Severity Index for Youth* - PGSI-Y).
- **Hasartmängusõltuvuse sõeluuringu küsimustikud** (nt DSM-5 kriteeriumidel põhinevad lühitestid).
- **Rüüstelaegaste tarbimise ja nõudluse skaalad** (*Loot Box Consumption/Demand Scales*), mis mõõdavad spetsiifiliselt mängusiseste ostude psühholoogilist mõju (Brooks & Clark, 2019; Close & Lloyd, 2022).

Ennetusstrateegiad

Ennetustöö koolis ja kodus keskendub haridusele, digitaalsete regulatsioonide tutvustamisele ning tervislike igapäevaharjumuste kujundamisele:

- **Finants- ja matemaatilise kirjaoskuse edendamine:** tõenäosusteooria põhimõtete, finantskirjaoskuse ning rüüstelaegaste (*loot-box*'ide) hasartmängulise olemuse selgitamine aitab õpilastel mõista platvormide tegelikku ärimudelit ja teha teadlikke valikuid.

- **Meedia- ja mängupädevuse arendamine:** spetsiaalsed õppetunnid, mis paljastavad mängude manipuleerivad disainivõtted (nt muutuva suhtega tasustamine ja „peaaegu-võidu“ ehk *near-miss*efektid), vähendavad märgatavalt noorte haavatavust.
- **Lapsevanemate toetamine ja koolitused:** koolid saavad korraldada peredele suunatud infopäevi ja töötubasid, kus õpetatakse digikulutuste läbipaistvat jälgimist, pere meediakokkulepete sõlmimist ning makseviiside (panga- ja kinkekaartide) kasutusõiguste piiramist.
- **Alternatiivsete eduelamuste pakkumine:** nii koolis kui ka kodus tuleb teadlikult soodustada tegevusi, mis arendavad pikaajalist enesekontrolli ja rahulolu edasilükkamise oskust. Noortele on vaja pakkuda alternatiivseid premeerimisallikaid, nagu sport, loovtegevus ja reaalses elus saavutatud edu (King jt, 2022; Derevensky & Gilbeau, 2022).

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Sõltuvuskäitumisest taastumine algab probleemi teadvustamisest ning hasartsete elementide kättesaadavuse piiramisest. Muutuse toetamiseks saab rakendada järgmisi praktilisi samme:

Tehnilised ja kodused piirangud:

- **Juurdepääsu tõkestamine:** keelata seadetes mängusisesed ostud, seadistada platvormiülesed kululimiidid või vanemlik kontroll ning blokeerida veebihasartmängude saidid.
- **Mängukeskkonna vahetus:** suunata noor selliste videomängude juurde, mille ärimudel ei põhine mikrotehingutel ega rüüstelaegastel.
- **Pere usaldussuhete taastamine:** koostada kulutuste hüvitamise kavad ning viia läbi avatud ja toetavad perearutelud, mis aitavad taastada usaldust.

Käitumuslikud asendustegevused:

- **Neurobioloogilise tasakaalu taastamine:** asendada ekraaniaeg struktureeritud võrguväliste (loov)tegevuste, liikumise ja spordiga, mis aitab loomulikul viisil taastada aju dopamiinisüsteemi tasakaalu.

Klassiruumis rakendatavad meetodid:

- **Eneseanalüüs ja eesmärkide seadmine:** kasutada õpikeskkonnas kulutuste päevikuid, eesmärkide seadmise kokkuleppeid ning suunata õpilasi enesereflektsioonile (nt analüüsides küsimust: *„Millest ma reaalses elus loobusin, et seda virtuaalset eset või välimust hankida?“*).
- **Sotsiaalne tugi:** rakendada klassis eakaaslaste toetusringe ja ühiseid arutelusid, mis tugevdavad noore motivatsiooni ja käitumismuutust.

Spetsialistide ja professionaalse abi kaasamine:

- **Terapeutiline sekkumine:** rasketel või süvenevatel juhtudel teha tihedat koostööd kooli tugispetsialistidega (psühholoog, sotsiaalpedagoog) ning suunata noor vajadusel professionaalsele ravile, kus kasutatakse spetsiaalselt mängu- ja hasartmängusõltuvuse raviks kohandatud kognitiiv-käitumusliku teraapia (KKT) meetodeid.

Pikaajaline ja püsiv edu sõltub nooruki enesekontrolli (impulsside pidurdamise) tugevdamisest, finantsvastutuse arendamisest ning sellise enesehinnangu kujundamisest, mis on vaba virtuaalsetest preemiatest ja digitaalsest staatusest.

Viited

Bjørseth, B., et al. (2024). *Loot boxes, gambling, and depression: Cross-sectional and longitudinal associations*. *Frontiers in Psychology*.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2019). Associations between loot box use and gambling-related behavior.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2023). *From loot boxes to gambling: A longitudinal study of young adults*. *Computers in Human Behavior*.

Close, J., & Lloyd, J. (2022). Loot boxes and problem gambling in adolescents.

Delfabbro, P., & King, D. L. (2021). Gaming-gambling convergence: Research and regulation.

Derevensky, J. L., & Gilbeau, L. (2022). Preventing adolescent gambling problems.

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2022). *The psychology of loot boxes and randomized monetization in games*. *Current Addiction Reports*.

Gainsbury, S. M. (2019). Gaming-gambling convergence and young people.

Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D., & Hall, L. C. (2021). *Meta-analysis of the relationship between loot box spending and problem gambling*. *Addictive Behaviors*.

Gibson, E., Burch, L., & King, D. L. (2024). *Microtransactions and behavioral addiction: A narrative review of psychological and structural mechanisms*. *Journal of Behavioral Addictions*.

González-Cabrera, J., et al. (2022). Psychological distress and loot box spending.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Beranuy, M. (2023). *Associations between loot box purchasing, Internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study*. *Frontiers in Psychology*.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., et al. (2024). *Guilt and distress in loot box purchases among adolescents: Mediating pathways between online gambling and problem gaming*. *Frontiers in Psychiatry*.

Greer, N., Rockloff, M., Browne, M., & Hing, N. (2022). *The relationship between loot boxes, simulated gambling, and other in-game purchases and gambling and gaming problems: A systematic review*. Australian Government - Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications.

Griffiths, M. D. (2018). Is the buying of loot boxes a form of gambling?

Kim, H. S., et al. (2022). Impact of loot box purchasing on youth mental health.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2023). *Monetization and the convergence of gaming and gambling: Policy and research directions*. *Addiction*.

King, D. L., et al. (2022). Loot boxes, problem gambling, and young people: A global concern.

Macey, J., & Hamari, J. (2019). Investigating gambling-like mechanisms in video games.

Macey, J., & Hamari, J. (2021). *Gamblification: How gambling elements in video games affect play and spending*. *Gaming Law Review*.

Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., et al. (2024). *Digital gaming and gambling: A four-wave longitudinal study of adolescent and young adult risk*. *Journal of Behavioral Addictions*.

Palmer, L., Lloyd, J., & Spicer, S. G. (2025). *Revisiting the "gateway" hypothesis: Loot box engagement and gambling initiation in a longitudinal design*. *BMC Psychology*.

Spicer, S. G., Nicklin, L. L., et al. (2022). *Loot boxes, problem gambling and problem video gaming: A systematic review and meta-synthesis*. *New Media & Society*.

Wardle, H., & Zendle, D. (2021). *Loot boxes, gambling, and children: Policy implications from the UK*. *Public Health*.

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Loot boxes are again linked to problem gambling.

Zendle, D., Cairns, P., et al. (2022). *Spending on loot boxes is associated with problem gambling but not necessarily causally*. *Royal Society Open Science*.

2.6 Infoküllastus ja doomscrolling

Sõltuvuse määratlus

Infoküllastus (*information overload*) tähistab seisundit, kus asjakohase ja potentsiaalselt kasuliku teabe hulk muutub abistava ressursi asemel kognitiivseks koormaks, ületades inimese infotöötlusvõime (Bawden & Robinson, 2020). Koolikeskkonnas väljendub see ülekoormustundena, mis tekib siis, kui õpilast pommitatakse korraga liiga suure, kiire ja keerulise teabemahuga.

Erialakirjanduses kirjeldatakse seda seisundit ka terminitega nagu teabe rasvumine (*infobesity*), infouputus (*infoglut*), andmesmogu (*data smog*), inforeostus (*information pollution*) ja infoärevus (*information anxiety*) (Bawden & Robinson, 2020). Digitaalse teabe laialdane levik 20. sajandi lõpus on probleemi veelgi süvendanud. Mõiste populariseerija Alvin Toffler rõhutas, et selle psühholoogilise ülekoormuse tekkimisel ei mängi otsustavat rolli mitte ainult teabe hulk, vaid ka kiirus, millega uus info kasutajani jõuab (Moko jt, 2023).

Doomscrolling kui probleemne infotarbimise muster

Infoküllastusega võib kaasneda *doomscrolling* või *doomsurfing (eesti keeles pakutud vasteid: õõvarullimine, rüsuvoogamine, süngerdamine jne*) ehk negatiivse, murettekitava või hirmutava sisu korduv ja sihitu kerimine. See tähistab sedasorti veebiuudiste ülemäärast ning püsivalt sunduslikku tarbimist, eriti sotsiaalmeedia ja nutiseadmete vahendusel (Merriam-Webster, 2020). Nähtus muutus globaalselt nähtavaks COVID-19 pandeemia ajal, mil inimesed otsisid kriisiga toimetulekuks sundmõtteliselt pidevaid uudiseid (Sekhon, 2024). Kuigi ülal sai võimalikke eestikeelseid vasteid toodud, siis ei ole meil sellel terminil veel ühtselt kinnistunud vastet; seetõttu kasutame siin terminit „doomscrolling“ ja selgitavat väljendit „negatiivse sisu sihitu kerimine“

Doomskrollimine erineb sotsiaalmeedia tavapärasest kasutamisest kolme põhitunnuse poolest:

- **Harjumuslik ja sunduslik iseloom:** kasutaja ei otsi kindlat infot, vaid kerib voogu impulsiivselt.
- **Spetsiifilised päästikud:** käitumist vallandavad ja hoiavad ülal ühiskondlikud kriisid, tragöödiad või isiklik ärevus.
- **Ajataju kadumine:** tegevus päädib sageli mitmetunniste seanssidega, mille jooksul kasutaja isoleerib end ümbritsevast reaalsusest (Berkwit, kuupäev puudub).

Põhjused

Digitaalne ülekoormus ja doomskrollimine tulenevad psühholoogiliste, tehnoloogiliste ja sotsiaalsete tegurite keerulisest vastastikmõjust, mis jagunevad järgmisteks põhikomponentideks:

- **Korduvad ja dubleerivad teabeallikad:** Lõputute platvormide, veebisaitide ja vestlusrakenduste rohkuse tõttu puutuvad õpilased sageli kokku sama teabega erinevates kanalites. See pidev info kordumine ja üleküllus suurendab märgatavalt nende kognitiivset koormust (Moko jt, 2023).
- **Negatiivsusnihke ja evolutsioonilised ellujäämisinstinktid:** Inimese ajul on evolutsiooniliselt kujunenud kalduvus keskenduda esmajärjekorras ohtudele ja negatiivsele infole. Kriiside ajal

ajendab see mehhanism noori otsima teavet ebakindluse vähendamiseks, et luua petlik kontrolliillusioon. Noorukid on selle riski suhtes eriti haavatavad, kuna nende prefrontaalne koor on alles arenemisjärgus (Krenn, 2025).

- **Dopamiinist ajendatud tasustamistsüklid:** Sotsiaalmeediaplatvormid on teadlikult disainitud manipuleerima aju tasustamissüsteemi. Iga uus meeldimine, jagamine või ekraanilt leitud uudiskild vallandab dopamiini - naudingu ja motivatsiooniga seotud neurotransmitteri - vabanemise, mis lukustab kasutaja pikaajalisse sõltuvussilmusesse.
- **Ilmajäämishirm (FOMO):** Ärevustunne, mis tuleneb hirmust jääda ilma põnevatest või sotsiaalselt olulistest kogemustest (*Fear of Missing Out* ehk FOMO), sunnib noori pidevalt oma voogu värskendama ja soodustab otseselt doomskrollimist.
- **Sotsiaalmeedia manipuleerivad algoritmid:** Digitaalsed platvormid on üles ehitatud kasutaja kaasatuse maksimeerimisele. Algoritmid pakuvad lõputu kerimise (*infinite scroll*) kaudu isikupärastatud, tugevalt emotsionaalset ja sageli negatiivset sisu, mis soodustab pikaajalist ning meelevaldset ekraanikasutust.
- **Ühiskondlikud kriisiperioodid:** Suuremad globaalsed sündmused, nagu pandeemiad, sõjalised konfliktid või majanduskriisid, intensiivistavad doomskrollimist, kuna inimesed püüavad sundmõttelise infotarbimise kaudu muutuva olukorraga toime tulla ja seda mõtestada (Berkwit, kuupäev puudub).

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Digitaalne ülekoormus ja doomskrollimine mõjutavad noorukite arengut sügavalt ning avalduvad kolmel põhitasandil:

1. Kognitiivsed mõjud

- **Tähelepanuvõime ja fookuse kadu:** Liigne andmemaht koormab õpilase kognitiivset süsteemi, põhjustades vaimset väsimust, otsustusvõime nõrgenemist ning akadeemiliste tulemuste halvenemist (Krenn, 2025).
- **Mälufunktsioonide nõrgenemine:** Pidev ja killustatud kokkupuude uue infovooluga takistab omandatud teadmiste kinnistumist pikaajalisse mällu ning raskendab õpitu meenutamist (Moko jt, 2023).
- **Raskused info filtreerimisel ja prioriseerimisel:** Areneva ajuga noortel on keeruline eristada olulist teavet ebaolulisest, mis tekitab õppetöös info sigri-migri, ülekoormatust ja õpikeskkonnast võõrandumist (Bawden & Robinson, 2020).

2. Sotsiaalsed mõjud

- **Sotsiaalne isoleeritus:** Sundmõtteline ekraaniaeg ja uudistevoo kerimine vähendavad vahetut võrguvälist suhtlust, süvendades noore eraldatust reaalsest elust (Krenn, 2025).
- **Moonutatud maailmapilt:** Pidev kokkupuude šokeeriva ja negatiivse sisuga loob ühiskonnast ebarealistlikult ohtliku kuvandi, soodustades noorukites usaldamatust, pessimismi ja küünilisust (Mandliya jt, 2024).
- **Sotsiaalne võrdlus ja surve:** Digitaalne dünaamika sunnib noori end püsivalt teistega võrdlema, mis tekitab ebapiisavustunnet, kadedust ning murendab enesehinnangut (Mindful Health Solutions, 2023).

3. Emotsionaalsed mõjud

- **Krooniline ärevus ja stress:** Pidev negatiivsete uudiste tarbimine hoiab organismi pidevas häireseisundis, tõstes stressihormoonide taset ja vallandades püsivat ärevust (Krenn, 2025; Mandliya jt, 2024).
- **Abitus- ja lootusetustunne:** Pikaajaline viibimine masendava infosisu keskel võib tekitada tunde, et maailmas toimuvat ei saa mõjutada, soodustades depressiivsete sümptomite väljakujunemist (Berkwit, kuupäev puudub).
- **Emotsionaalne kurnatus ja läbipõlemine:** Ülekoormav teabevoog viib vaimse vastupanuvõime kadumiseni ja motivatsiooni languseni. Äärmuslikel juhtudel võib traumaatilise sisu vaatamine põhjustada isegi traumajärgse stressihäire (PTSD) laadseid sümptomeid (Moko jt, 2023).

Kuidas sõltuvust ära tunda

Infokülluse ja doomskrollimise kahjuliku mõju ning võimaliku sõltuvuskäitumise õigeaegne märkamine koolikeskkonnas hõlmab erinevate käitumuslike, emotsionaalsete ja füüsiliste sümptomite jälgimist. Peamised ohumärgid jagunevad järgmiselt:

Käitumuslikud ja kognitiivsed näitajad:

- **Kompulsiivne ekraanikontroll:** tugev ja sageli kontrollimatu tung vaadata pidevalt uudisvooge, sotsiaalmeediat või teavitusi. See käitumine lõhub igapäevaseid rutiine ning häirib keskendumist õppetööle ja vahetule suhtlemisele (Krenn, 2025).
- **Ajataju kadumine:** pikkade ajavahemike veetmine nutiseadmes ilma märkamata, kui palju aega on tegelikult möödunud. See viib asjade edasilükkamiseni (*prokrastinatsioon*) ning oluliste ülesannete või kohustuste ignoreerimiseni (Berkwit, kuupäev puudub).
- **Kohustuste ja suhete hooletusse jätmine:** koolitööde, tähtaegade või isiklike lubaduste eiramine ülemäärase veebitarbimise tõttu. See mõjutab otseselt õpilase akadeemilist edasijõudmist ja suhteid kaaslastega (Mandliya jt, 2024).

Emotsionaalsed ohumärgid:

- **Emotsionaalne sõltuvus infovoost:** ärevuse, rahutuse või tugeva ebamugavustunde kogemine, kui nutiseadmetele puudub juurdepääs või kui pole võimalik end uudistega kursis hoida. Pidev vajadus uue info järele tõstab stressitaset ja takistab nooruki lõõgastumist (Mindful Health Solutions, 2023).
- **Raskused digimaailmast eemaldumisel:** suutmatus ekraaniaega vähendada või kerimist lõpetada isegi siis, kui õpilane ise teadvustab selle negatiivset mõju oma vaimsele tervisele, unele või produktiivsusele. Püüded seadme kasutust piirata võivad tekitada frustratsiooni või võõrutusnähte (Psychology Today, 2025).

Füüsilised sümptomid:

- **Ekraanikoormusest tingitud vaevused:** pikaajalisest nutiseadmete kasutusest ja pidevast infotarbimisest tingitud silmade väsimus, peavalud, krooniline kurnatus ning tõsised unehäired (Moko jt, 2023).

Ennetusstrateegiad

Infoküllusest ja doomskrollimisest tingitud sõltuvuskäitumise ennetamine nõuab sihipärast pingutust ja praktilisi strateegiaid, mis aitavad juhtida digitaalset tarbimist ning toetada õpilaste vaimset heaolu. Koolikeskkonnas rakendatavad tõhusad ennetusmeetodid jagunevad järgmiselt:

- **Meedia- ja infopädevuse arendamine:** Õpetajatel on soovitatav lõimida õppetegevustesse ülesandeid, mis tugevdavad õpilaste oskust teavet kriitiliselt hinnata, meedianihkeid või kallutatust märgata ning usaldusväärseid allikaid libauudistest eristada. Selle toetamiseks saab rakendada UNESCO meedia- ja infokirjaoskuse (*Media and Information Literacy* - MIL) õppekava raamistikku, mis arendab süsteemselt õpilaste reflektiivset veebikäitumist (UNESCO, 2021).
- **Tervislike digiharjumuste ja piiride seadmine:** Koolid saavad soodustada struktureeritud rutiine, nagu näiteks kindlaksmääratud võrguvälised ajad, ekraanivabad õppealad klassiruumis ja planeeritud uudistepausid. See aitab vältida sundmõttelist kerimist ning hoiab ära õpilaste vaimse väsimuse (Krenn, 2025; Moko jt, 2023).
- **Eakaaslaste toetus ja koostöö:** Klassiruumis tuleb arendada usalduslikku õhkkonda, mis põhineb avatud ja eelarvamusteta aruteludel digimaailma väljakutsete üle. Õpilasi saab suunata koostama ühiseid digitaalse heaolu kokkuleppeid või looma klassi infokanaleid/stende, mis keskenduvad konstruktiivsetele ja lahendustele suunatud uudistele.
- **Võrguväliste asendustegevuste soodustamine:** Õpilasi tuleb teadlikult innustada osalema praktilistes õueprojektides, lugemisringides, spordis ja loomingulistes tegevustes. See tugevdab noorte sidemeid reaalse maailmaga, pakub tervislikke eduelamusi ning vähendab emotsionaalset sõltuvust pidevast ekraanivoolust (Mandliya jt, 2024).

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Infokülluse ja doomskrollimise mõjude vähendamine ning ületamine nõuab eneserefleksiooni, tehniliste piirangute seadmise ja vajaduse korral professionaalse toe kombineerimist. Muutuse toetamiseks saab rakendada järgmisi praktilisi samme:

- **Digipaastu (*digidetoksi*) rakendamine:** Õpilaste suunamine ja toetamine planeeritud pauside tegemisel digiseadmetest aitab taastada nende vaimset energiat, parandab keskendumisvõimet ning vähendab kognitiivset ülekoormatust (APA, 2023).
- **Teadlik ja reflektiivne meediatarbimine:** Noori tuleb julgustada jälgima, kuidas erinev sisu nende emotsioone mõjutab, ning arutada neid tähelepanekuid ühiselt klassis. Oskus märgata, millal veebisisu sirvimine hakkab tekitama ärevust, rahutust või stressi, toimib nooruki jaoks tugeva seesmise motivatsioonina seade õigeaegselt sulgeda (Berkwit, kuupäev puudub).
- **Infovoo kriitiline auditeerimine:** Õpilasi tuleb juhendada valima usaldusväärseid teabeallikaid ning blokeerima või eemaldama jälgitavate hulgast kontosid, mis taasesitavad viha, hirmu või on äärmuslikult kallutatud. Klassiruumis läbiviidavad ühised uudisvoo auditeerimised aitavad õpilastel luua tervislikuma ja tasakaalustatuma infokeskkonna (Krenn, 2025; UNESCO, 2021).
- **Tehniliste enesekontrollimeetodite kasutamine:** Õppetöös ja igapäevaelus tuleb edendada digitaalsete tugivahendite sihipärast kasutamist. Noori saab õpetada seadistama rakenduste

ajapiiranguid (*timers*), vaigistama mitteolulisi teavitusi või lülitama ekraani halltoonide režiimile (*grayscale*), mis vähendab visuaalset ülestimuleerimist ja ekraani ligitõmbavust (OECD, 2024).

- **Tugispetsialistide ja professionaalse abi kaasamine:** Kui õpilase veebikasutuse harjumused ja sundkerimine mõjutavad püsivalt tema emotsionaalset heaolu, põhjustavad depressiivsust või pärsivad õpitulemusi, tuleb noor suunata koolipsühholoogi, sotsiaalpedagoogi või digiheaolu spetsialistide poole, kes pakuvad sihipärast terapeutilist tuge (Krenn, 2025).

Viited

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence.* APA. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Information Overload: An Introduction*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360

Berkwit, J. (n.d.). *Doomscrolling: When staying up to date becomes harmful.* Magellan Federal. Retrieved July 2, 2025, from https://www.magellanfederal.com/whats-new/mfed-inform/doomscrolling-when-staying-up-to-date-becomes-harmful

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). *Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations*. Cureus, 17(1), e77145. https://doi.org/10.7759/cureus.77145

Krenn, J. (2025). *Doomscrolling: Why can't we stop?.* Psychology Today. Retrieved July 2, 2025, from https://www.psychologytoday.com/us/blog/screen-time/202502/doomscrolling-why-cant-we-stop

Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). *Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale*. International Studies of Management & Organization, 54(2), 137-158. https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219

Merriam-Webster. (2020). *On 'doomsurfing' and 'doomscrolling': Can you think of a better way to spend your time?* Doomsurfing and Doomscrolling Meaning |Merriam-Webster. https://web.archive.org/web/20200424020405/https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching

Mindful Health Solutions. (2023). *4 ways information overload impacts our mental health and how to cope*. Mindful Health Solutions. https://mindfulhealthsolutions.com/4-ways-information-overload-impacts-our-mental-health-and-how-to-cope/

Moko, A., Victor-ikoh, M. & Okardi, B. (2023). *Information Overload: A Conceptual Model*. European Journal of Computer Science and Information Technology. 11 (5). 19-29. https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *The impact of digital technologies on well-being: Main insights from the literature.* OECD Publishing. https://www.oecd.org/digital/impact-digital-technologies-on-well-being.pdf

Sekhon, A. (2024). *Doomscrolling and its impact on mental health*. Indian Journal of Health and Well-being, 15(4), 611-613. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2117597

UNESCO. (2021). *Media and information literate citizens: Think critically, click wisely! MIL curriculum for educators and learners (2nd ed.).* UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068

2.7 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted

Sõltuvuse määratlus

Probleemne või sunduslik veebisuhtlus kirjeldab olukorda, kus veebivestlused või virtuaalsed suhted hakkavad oluliselt häirima inimese igapäevast toimetulekut, suhteid või heaolu ning muutuvad inimese peamiseks sotsiaalsete suhete hoidmise ning emotsioonide reguleerimise allikaks. (Kuss & Griffiths, 2011). Sõltuvuskäitumisega noored pühendavad virtuaalsete sidemete säilitamisele ülemääraselt aega ja kognitiivset energiat. Seda uneaja, õpivõimekuse, koolikohustuste ning vahetute isiklike suhete arvelt.

Psühholoogilised mehhanismid ja haavatavus

- **Digitaalsed disainipäästikud:** Seda sõltuvustsüklit toidavad teadlikult arendatud kasutajaliidese funktsioonid, nagu reaalajas saabuvad teavitused, kirjutamisindikaatorid (kolm täppi vestlusaknas) ja lugemiskinnitused. Need elemendid pakuvad kasutajale kiireid, kuid ettearvamatuid sotsiaalseid preemiaid, mis sunnib seadet kompulsiivselt kontrollima (Andreassen & Pallesen, 2014).
- **Psühholoogilised võõrutusnähud:** Kui vajadus virtuaalse kontakti järele süveneb, hakkab võrguühenduse puudumine või suhtluspaus tekitama tugevat tungi seadet kasutada, suurt ärrituvust, ärevust ja meeleolu langust, mis viitab psühholoogiliste võõrutusnähtude ilmnemisele.
- **Arenguline tundlikkus:** Noorukid on selle riski suhtes erakordselt haavatavad, kuna identiteedi kujunemise kriitilisel eluperioodil pakuvad veebikeskkonnad neile näiliselt turvalist, madala riskiga eneseesitlust ja kaaslaste kohest tunnustust.

Aja jooksul muutub esialgu sihipärane ja sotsiaalne suhtlus harjumuslikuks ning kontrollimatuks ekraani jälgimiseks. See peegeldab klassikalistele käitumissõltuvustele omaste sümptomite - nagu tolerantsuse teke (vajadus ekraani taga üha kauem viibida), konfliktsus, käitumise domineerimine muu elu üle ja tagasilangused - väljakujunemist (Andreassen & Pallesen, 2014).

Põhjused

Veebivestluste ja virtuaalsete suhete sõltuvus kujuneb isiksuslike haavatavuste, platvormide manipuleeriva disaini ja keskkondlike tegurite tihedas vastastikmõjus:

- **Isiksuslikud haavatavused ja sotsiaalne asendus:** Noorukid, kes kogevad üksildustunnet, sotsiaalset ärevust või madalat enesehinnangut, otsivad sageli varjupaika digitaalsest maailmast. Hoolikalt kontrollitav teksti- ja pildikeskkond (sh emojid, filtrid) tundub neile reaalsete näost näkku kohtumistega võrreldes vähem hirmutav ja turvalisem (Ciacchini jt, 2023).
- **Sõltuvust tekitav ehk veenav disain:** Sotsiaalmeediaplatvormid on üles ehitatud manipuleerivale disainile. Juhuslikud ja vahelduvad sotsiaalsed preemiad (nt ootamatud sõnumid, reaktsioonid ja meeldimised) käivitavad noore ajus dopamiinipõhise õppimisahela. Seda võimendavad isikupärastatud soovitussüsteemid, mis hoiavad õpilase tähelepanu püsivalt ekraanil (Bolis jt, 2025).
- **Keskkonnategurid ja peredünaamika:** Ühiskondlikud kriisid ja pandeemia-aegsed elukorralduse muutused normaliseerisid pikaajalise ekraanivahendusel suhtlemise. Seda riski süvendavad hägustunud piirid kooli- ja koduaja vahel ning puudulik või liiga leebe vanemlik järelevalve nutiseadmete kasutusaja üle (Chemnad jt, 2025).

- **Puudulik digihügieeni alane haridus:** Lüngad digitaalse kirjaoskuse õpetamises jätavad õpilased teadmatusse sellest, kuidas platvormide kasutajaliidesed nende käitumist suunavad. Noortel puuduvad oskused tõmmata piiri intensiivse suhtlemise ning probleemse sõltuvuskäitumise vahele (Yu jt, 2024).

Kõik need tegurid moodustavad koos suletud ringi, kus virtuaalsed suhted hakkavad noorukile tunduma kergemini juhitavad ja emotsionaalselt rahuldust pakkuvamad kui vahetu suhtlemine reaalses elus.

Mõju noortele (kognitiivne, sotsiaalne, emotsionaalne)

Ülemäärane seotus veebisuhtlusega mõjutab noorukite arengut sügavalt ning avaldub kolmel põhitasandil:

1. Kognitiivsed mõjud

- **Tähelepanu killustumine ja vaimne kurnatus:** Pidev osaline tähelepanu (*continuous partial attention*), mis tekib vajadusest hallata üheaegselt mitut erinevat vestlust ja teavitust, koormab üle ja killustab õpilase töömälu.
- **Akadeemilise edasijõudmise pärssimine:** Püsiv digitaalne taustamüra takistab tekstide süvitsilugemist, pikaajalist keskendumist ja analüüsivõimet, tuues kaasa õpitulemuste märgatava halvenemise (Ferrari Junior jt, 2024).

2. Sotsiaalsed mõjud

- **Suhtlemispädevuse kängumine:** Eelistus suhelda vaid ekraani vahendusel piirab võimalusi harjutada reaalsete sotsiaalsete vihjete, näoilmete, hääletooni ja kehakeele lugemist ja tõlgendamist.
- **Reaalse sotsiaalse kapitali kadu:** Paljud noored loobuvad virtuaalsete suhete tõttu huvitegevusest, spordist, treeningutest ja peresisestest ühistegevustest. See isoleerib nad vahetust kogukonnast ja piirab püsivate võrguväliste suhete loomist (Ciacchini jt, 2023).

3. Emotsionaalsed mõjud

- **Haavatav enesehinnang:** Noore eneseväärtustamine hakkab otseselt sõltuma välistest digitaalsetest stiimulitest - saabuvate sõnumite sagedusest, meeldimistest või platvormide järjepidevuse näitajatest (nt Snapchat *streak*-id).
- **Emotsionaalne distress ja unepuudus:** Virtuaalse rütmi katkemine või võrguühenduse puudumine vallandab kiiresti ärevuse, ärrituvuse ning depressiivsed sümptomid. Pidev öine valvelolek sõnumite ootel rikub unehügieeni ja halvendab üldist elukvaliteeti (Chemnad jt, 2025; Ferrari Junior jt, 2024).
- **Konfliktide eskaleerumine:** Kuna digitaalsed arusaamatused, tülid ja lahkuminekud toimuvad ilma vahetu suhtluse leevendavate signaalideta (nt empaatiline pilk, kehakeel), on emotsionaalsed löögid noore jaoks drastilisemad. See omakorda sunnib teda stressiga toimetulekuks veelgi enam ekraanimaailma põgenema.

Kuidas sõltuvust ära tunda

Veebivestluste ja virtuaalsete suhete sõltuvuse õigeaegseks märkamiseks jagunevad peamised näitajad ja spetsiifilised ohumärgid järgmiselt:

Üldised ja käitumuslikud ohumärgid:

- **Liigne fookus suhtlusplatvormidele:** püsiv ja domineeriv huvi sõnumirakenduste ning sotsiaalmeedia vestluste vastu.
- **Hilisõhtune seadmekasutus:** nutitelefoni kasutamine öisel ajal, mis kahjustab otseselt õpilase unerütmi ja üldist unehügieeni.
- **Ärevus ja võõrutusnähud:** selge rahutus, stress või meeleolu langus hetkedel, mil võrguühendus katkeb või seadet ei saa kasutada (Dong jt, 2024).

Märgatavad ohumärgid koolikeskkonnas (õpetajale):

- **Akadeemilise edasijõudmise langus:** õpitulemuste ja hinnete järsk või püsiv halvenemine.
- **Kognitiivne kurnatus:** tähelepanematus, hajutatud fookus ja suutmatus tundides süveneda.
- **Varjatud kasutus:** reeglitevastane ja salajane mobiiltelefoni kasutamine õppetunni ajal (nt telefoni peitmine laua alla või vihikute vahele).

Märgatavad ohumärgid kodukeskkonnas (vanematele):

- **Salatsemine ja varjamine:** nutiseadme ekraani kiivalt varjamine ja telefonis tehtava sisu salgamine.
- **Ekraanist tingitud afektid:** kiired ja äärmuslikud meeleolumuutused, mis järgnevad vahetult veebis toimunud vestlustele või sündmustele.
- **Sotsiaalne tagasitõmbumine:** teadlik eemaldumine senistest reaalsetest huviringidest, hobidest ja peretegevustest (Ciacchini jt, 2023).

Valideeritud hindamisvahendid ja diagnoosimine:

Praktiline hindamismeetod kombineerib igapäevase käitumise jälgimise teaduspõhiste instrumentidega. Probleemi sügavuse määramiseks kasutatakse järgmisi meetodeid:

- **Valideeritud testid:** internetisõltuvuse test (*Internet Addiction Test* - IAT) või sotsiaalvõrgustike sõltuvuse skaalad (nt *Bergen Social Media Addiction Scale* - BSMAS).
- **Suunatud intervjuu:** kliinilised ja nõustamisküsimused, mis uurivad, kas ja kui sageli kasutab õpilane veebisuhtlust emotsionaalse asendusmehhanismina ehk reaalsete negatiivsete tunnete eest põgenemiseks (Chemnad jt, 2025).

Kui tolerantsuse tõus (vajadus viibida veebis üha kauem), enesekontrolli kadu ja igapäevase toimetuleku häiritus püsivad pikaajaliselt mitme kuu jooksul, viitab see kliinilise taseme probleemile, mis nõuab kohest tugivõrgustiku sekkumist.

Ennetusstrateegiad

Veebivestluste ja virtuaalsete suhete sõltuvuse ennetamine koolis ja kodus põhineb õpilaste

eneseregulatsiooni arendamisel, selgete keskkonnapiirangute seadmisel ning reaalsete sotsiaalsete suhete toetamisel:

- **Digipädevuse ja sotsiaalmeedia-kirjaoskuse lõimimine:** Juurutada õppekavasse spetsiaalsed digiheaolu õppetunnid, mis selgitavad õpilastele, kuidas platvormide algoritmid nende tähelepanu köidavad. Õpetada noori ära tundma manipuleerivaid disainivõtteid ja arendama emotsionaalset eneseregulatsiooni (Yu jt, 2024).
- **Nutivabade keskkondade ja väärtuste kujundamine:** Luua kooliruumis teadlikult ekraanivabasid alasid või tunde ning edendada õpilaste endi juhitud aruteluringe tervislike digiharjumuste üle. Oluline on tunnustada ja väärtustada noorte võrguväliseid edusamme võrdväärselt digitaalsete saavutustega (Theopilus jt, 2024).
- **Usalduslikud peresisesed kokkulepped:** Lapsevanematel on soovitatav koostada koos teismelisega ühised digikasutuse reeglid. Need peaksid sisaldama kindlaid päeva- ja öörahu piiranguid ning ühiseid vestlusi veebis kogetu üle, näidates samal ajal eeskuju tasakaalustatud ekraanikasutusega (Chemnad jt, 2025).
- **Reaalsete sotsiaalsete sidemete tugevdamine:** Innustada noori osalema meeskonnaspordis, etenduskunstides, huviringides ja vabatahtliku tegevuse projektides. Vahetu ja sisukas koostöö pakub noorukile tervislikke kuuluvustunde allikaid, mis vähendab vajadust otsida emotsionaalset asendust ööpäevaringsest veebisuhtlusest.

Strateegiad sõltuvuskäitumise vähendamiseks ja ületamiseks

Virtuaalsete suhete sõltuvuse leevendamine ei nõua tehnoloogiast täielikku loobumist, vaid fookuse seadmist une, õpivõimekuse ja vahetute sotsiaalsete suhete taastamisele. Tõhusad sekkumisetapid jagunevad järgmiselt:

Tehnilised enesekontrollimeetodid ja piirangud:

- **Järkjärguline ekraaniaja vähendamine:** koostada õpilasele samm-sammuline kava digikoormuse vähendamiseks. Alustada tuleks kindlatest ekraanikeeldudest (nt nutiseadmete väljalülitamine tund enne magamaminekut) ning rakenduste ajapiirangute seadistamisest perioodidele, mil kiusatus seadet kontrollida on kõige suurem (Dong jt, 2024).
- **Süsteemne teavituste haldamine:** rakendada digitaalseid tööriistu, mis piiravad reaalajas saabuvate teavituste hulka või suunavad kasutajat tegema ekraanipause, kui seadme kasutusmaht muutub riskantseks (Bolis jt, 2025).

Psühhoterapeutiline tugi ja peredünaamika:

- **Kognitiiv-käitumusliku teraapia (KKT) võtted:** aidata noorukil märgata ja teadvustada oma emotsionaalseid päästikuid (nt igavust, stressi või sotsiaalset ärevust), mis sunnivad teda veebivestlustesse põgenema. Asendada need tervislikumate toimetulekustrateegiatega, nagu mõtete kirjapanek (päeviku pidamine) või füüsiline aktiivsus (Theophilus jt, 2024).
- **Ekraanivabad peretraditsioonid:** planeerida koduses keskkonnas regulaarseid tehnoloogiavabasid rituaale (nt ühised nutivabad söögikorrad, nädalavahetuse väljasõidud), mis pakuvad noorele emotsionaalselt turvalist keskkonda ja tugevdavad võrguväliseid peresuhteid.

Edusammude hindamine ja monitooring: Muutuste püsivust tuleb regulaarselt jälgida, kombineerides tehnilisi andmeid (nt ekraaniaja näidikud ja raportid) õpilase subjektiivse heaolu, meeleolu stabiilsuse ja paranenud keskendumisvõime hindamisega.

Viited

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053-4061. https://www.eurekaselect.com/article/55630

Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Wang, R. Y., & Schirm, K. (2025). Balancing benefits and risks: Reinforcement-learning approaches for addiction-aware social media recommenders. arXiv. https://arxiv.org/pdf/2504.05322

Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Assessing the relationship between the type of internet use and internet addiction in early and middle adolescents: Cross-sectional study from Qatar. JMIR Human Factors, 12, e62955. https://humanfactors.jmir.org/2025/1/e62955

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. Children, 10(2), 278. https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/278

Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. BMC Psychiatry, 24(1), 395. https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05854-5

Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: A structural equation modeling analysis. Jornal de Pediatria, 100(3), 283-288. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755723001614

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528-3552. https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528

Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital interventions for combating internet addiction in young children: Qualitative study of parent and therapist perspectives. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55364. https://pediatrics.jmir.org/2024/1/e55364

Yu, J., Bekerian, D. A., & Osback, C. (2024). Navigating the digital landscape: Challenges and barriers to effective information use on the Internet. Encyclopedia, 4(4), 1665-1680. https://www.mdpi.com/2673-8392/4/4/109

3. Tunnikavad

3.1 Sotsiaalmeedia sõltuvus

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	Vabanemine sotsiaalmeedia sõltuvusest
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased omandavad arusaama probleemse sotsiaalmeediakasutuse olemusest, õpivad tundma selle levinumaid tunnuseid ning töötavad välja viise teadlikumaks ja tasakaalustatumaks kasutuseks. Nad õpivad kriitiliselt analüüsima oma meediaharjumusi, arutama reaalsest elust pärit näiteid ning töötama välja lihtsaid strateegiaid veebi- ja reaalse elu tasakaalu saavutamiseks.
Õpiväljundid	Õpilane: • osaleb aktiivselt rühmatöös ja panustab ühise plakati loomisesse. • oskab nimetada vähemalt kolm sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnust või mõju. • oskab pakkuda välja vähemalt kaks praktilist strateegiat sotsiaalmeedia tervislikumaks ja tasakaalustatumaks kasutamiseks. • oskab kriitiliselt analüüsida oma meedia kasutamist. • toetab kaasõpilasi, andes galeriimeetodi ajal asjakohast ja konstruktiivset tagasisidet.

Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor/interaktiivne tahvel • Lühike video (1-2 minutit) sotsiaalmeedia kasutamise kohta • Välja trükitud töövihikud (järelemõtlemisküsimused, lõpuküsimused) • Valge tahvel/markerid • Kleepsud
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus (5 minutit)** Alustage tundi lühikese videoga, milles näidatakse, kuidas teismelised kasutavad sotsiaalmeediat liiga palju. Pärast vaatamist küsige õpilastelt: *„Kui palju aega teie arvates veedate iga päev internetis?“* Julgustage õpilasi kiiresti käsi tõstma vastavalt erinevatele ajavahemikele (alla 2 tunni, 2-4 tundi, üle 4 tunni). Julgustage õpilasi jagama oma arusaama sotsiaalmeedia liigkasutamisest. Kirjutage nende ideed tahvlile. Esitage klassile sotsiaalmeedia liigse kasutamise määratlus: Probleemne sotsiaalmeediakasutus võib hõlmata platvormide ülemäärast või sunduslikku kasutamist, mis hakkab häirima igapäevast toimetulekut ja heaolu. Tähelepanu tasub pöörata näiteks kontrollitunde vähenemisele, kohustuste unarusse jätmisele ning püsivale negatiivsele mõjule suhetele või unele. See häire hõlmab enamat kui lihtsalt suurt ekraaniaega; selle kesksteks tunnusteks on uute teavituste kompulsiivne kontrollimine, tugev ärevus ja distress võrgust eemal olles ning püsiv negatiivne mõju reaalsetele suhetele ja koolikohustustele (Amirthalingam & Khera, 2024). Õpetajal on oluline õpilastele selgitada, et see sõltuvusvorm avaldub igapäevaelus mitmel silmapaistval viisil: • **Kohustuste vältimine:** isiklike, kooli- või tööalaste ülesannete süstemaatiline edasilükkamine sotsiaalmeedia sirvimise tõttu. • **Emotsionaalne kriis võõrutusel:** märkimisväärse stressi, ärrituvuse või tühjustunde kogemine hetkedel, mil sotsiaalmeedia platvormidele puudub juurdepääs. • **Virtuaalne kapseldumine:** reaalses maailmas toimuvate sotsiaalsete suhete ja hobide asendamine pealiskaudsete veebikontaktidega. **Selgitage, et tänane tund keskendub sotsiaalmeedia sõltuvuse mõistmisele, selle mõjule ja võimalikele lahendustele.** Paluge klassil ühiselt määratleda eesmärgid: *„Mida te tahate täna sotsiaalmeedia kohta õppida?“* ja kirjutage nende ideed tahvlile. Kasutatud allikas:

	Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*, 16(10), e72499. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/ **Uurimine / küsimuste esitamine (7-8 minutit)** Jagage õpilased nelja rühma. Laske igal rühmal mõelda sotsiaalmeedia sõltuvuse erinevatele aspektidele: • **Põhjused** (nt igavus, hirm millestki ilma jääda, veebisõbrad) • **Tagajärjed** (nt vähem und, keskendumisraskused, stress) • **Märgid** (nt unehäired, madal enesehinnang, ärrituvus) • **Lahendused** (nt teavituste väljalülitamine, ekraaniaja planeerimine, võrguväliste tegevustega tegelemine). Esitage töölehel suunavad küsimused: **Põhjused:** Millised isiklikud tunded või vajadused panevad inimesi sotsiaalmeediat sageli kasutama? Miks tunnevad inimesed vajadust tihti postitada või uudiseid kontrollida? Kuidas hoiavad rakenduste teavitused ja algoritmid kasutajaid ekraani kerimas? Kuidas mõjutavad inimesi ühiskondlikud ootused olla „alati võrgus”? Millal tunned kõige suuremat kiusatust sotsiaalmeediat kasutada? **Tagajärjed:** Kuidas võib sotsiaalmeedia põhjustada stressi või üksildustunnet? Mis juhtub õpitulemustega, kui veedad liiga palju aega võrgus? Kuidas mõjutab sotsiaalmeedia sõltuvus reaalse elu sõprus- ja peresuhteid? Millised igapäevased harjumused võivad sotsiaalmeedias veedetud pikkade tundide tõttu muutuda? **Märgid:** Kuidas tunned end, kui sa ei saa sotsiaalmeediat kontrollida? Kuidas võivad meeleolumuutused olla seotud meeldimiste, kommentaaride või jälgijate arvuga? Kuidas mõjutab sotsiaalmeedias hilisõhtuni viibimine und ja energiataset? Kuidas võib pidev kerimine mõjutada tähelepanuvõimet või mälu? **Lahendused/strateegiad:** Kuidas aitab ekraaniaja jälgimine sul oma sotsiaalmeediaharjumusi paremini mõista? Miks on oluline teha ekraani ees regulaarselt pause? Kuidas aitab teavituste väljalülitamine või teatud rakenduste eemaldamine sul keskenduda? Millised võrguvälised (offline) tegevused võiksid asendada sotsiaalmeedias veedetud aega? Rühmad jagavad lühidalt oma ideid klassiga. Õpetaja kirjutab need tahvlile. **Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)**

	Põhiülesandeks on luua plakat „Sotsiaalmeedia juhend", mis koosneb neljast alamplakatist (osast): sotsiaalmeedia sõltuvuse põhjused, tagajärjed, märgid ja lahendused/strateegiad. Aja tõhusaks kasutamiseks peab igal alamplakatil olema **maksimaalselt 3 näidet**. Enne rühmatöö algust arutage õpilastega, mis teeb ühest plakatist hea ja õnnestunud teose. Näiteks: ● Loetavus ja selge põhiidee. ● Sobiv värvivalik (mitte liiga kirev või ere). ● Korralik kujundus ja arusaadavad visuaalid (pildid, ikoonid). ● Lühike, piisavalt suures kirjandis ja veavaba tekst. ● Viited kasutatud allikatele. Andke õpilastele vajalikud materjalid: suur paber (plakatipõhi), markerid ja kleepuvad märkmepaberid. Julgustage loovust, näiteks joonistuste, loosungite ja sümbolite kasutamist. Rühmatöö ajal liikuge klassis ringi, toetage õpilasi ning ergutage sügavamat mõtlemist suunavate küsimustega, näiteks: ● *„Kuidas te selgitaksite seda mõnda aastat nooremale õpilasele?"* ● *„Millist neist realistlikest nõuannetest te ka ise päriselt kasutaksite?"* Eesmärk on, et iga rühm loob praktilise, vanuse kohase ja motiveeriva sotsiaalmeedia juhendi. **Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (7 minutit)** Iga rühm riputab oma plakati seinale (galeriimeetod). Õpilased kõnnivad klassis ringi ja jätavad kaaslaste töödele kleepuvate märkmepaberitega lühikest positiivset tagasisidet või mõne parandusettepaneku (nt *„Tore loosung!"* või *„Võiks lisada rohkem näiteid"*). Pärast ringkäiku loeb iga rühm teistele valjusti ette ühe neile jäetud tagasiside. **Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)** Paluge õpilastel täita individuaalselt lühike enesereflektsioon. Võtke tund kokku ja rõhutage, et digitaalne heaolu on pidev teekond, mis nõuab eneseteadvust ning harjumuste kujundamist. Kinnitage tunni põhisõnumit:

	• *„Teil endil on võim kujundada oma digitaalset keskkonda. Olles teadlik sellest, mida ja kuidas te ekraanilt tarbite, saate luua tervislikuma ning tasakaalustatuma suhte tehnoloogiaga."* Lõpetage tund julgustava mõttega enesehoolduse tähtsusest tänapäeva digitaalajastul.
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral õpilastega DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus", et uurida, kuidas äppide disain mõjutab kasutaja tegelikku otsustusprotsessi. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageeriksid emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivates stsenaariumites. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• Lubage kirjutamis- ja lugemisraskustega õpilastel vastata suuliselt, mitte kirjalikult. • Moodustage rühmad strateegiliselt, et tagada turvaline keskkond ja anda sõnaõigus ka vaiksematele õpilastele. • Jagage kaaslastele tagasiside andmiseks trükitud lausealguseid (nt *„Mulle meeldis…", „Võib-olla võiksite lisada…"*). • Kasutage visuaalseid abivahendeid ja lihtsustatud juhiseid õpilastele, kelle emakeel ei ole eesti keel (või kes õpivad muukeelses keskkonnas). • Vajaduse korral lubage õpilastel luua plakat digitaalselt (nt Canvas või mõnes muus keskkonnas).
Hindamine ja refleksioon	Hindamine on **õppimist ja arengut toetav, kujundav ja arendav**, keskendudes hinnete asemel õpilaste aktiivsele osalemisele, koostööle ja teema mõistmisele. Hindamisprotsess jaguneb järgmiselt: • **Õpetaja vaatlus:** Õpetaja jälgib rühmaarutelusid ning pöörama tähelepanu sellele, kas õpilased suudavad sotsiaalmeedia mõjusid, märke ja lahendusstrateegiaid õigesti tuvastada. • **Suunavad küsimused:** Õpetaja võib rühmatöö ajal esitada süvitsi minevaid küsimusi, et kontrollida õpilaste arusaamise sügavust ja suunata neid edasi. • **Kaasõpilaste tagasiside:** Galerii ringkäigu ajal tehtav vastastikune hindamine lisab protsessile uue mõõtme ja arendab kriitilist mõtlemist. • **Enesehindamine:** Tunni lõpus soodustatakse enesereflektsiooni väljumiskaartide (enesekontrollilehtede) abil, kus õpilased mõtestavad oma õpitut.

	Selline lähenemine tagab, et tagasiside ei põhine pelgalt valmis plakatil, vaid väärtustab kogu uurimis-, koostöö- ja peegeldamisprotsessi.

Vaatlusvahendid (kontrollnimekirjad, hindamiskriteeriumid)

Õpetaja **vaatlusnimekiri**

Hindamiskriteerium
Aktiivne osalemine Õpilased osalevad aktiivselt rühmatöös ja panustavad ühisesse loometöösse.
Tunnuste märkamine Õpilased tuvastavad ja nimetavad vähemalt ühe sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnuse või mõju.
Lahenduste pakkumine Õpilased pakuvad välja vähemalt ühe praktilise strateegia tervislikumaks sotsiaalmeedia kasutamiseks.
Vastastikune tagasiside Õpilased annavad galeriimeetodi ringkäigul panuse kaasõpilaste toetamisse ja tagasisidesse.

Märkused ja tähelepanekud (vajadusel erivajaduste või diferentseerimise kohta):

Õpetaja vaatab läbi eneserefleksioonid, et tuvastada valdkonnad, kus õpilased vajavad rohkem juhendamist.

Refleksiooniküsimused õpilastele	• Mis oli kõige üllatavam asi, mida sa täna sotsiaalmeedia mõjude kohta õppisid? • Mis või kes aitas sul täna tunnis uusi teadmisi omandada? • Milline on see üks muudatus, mida teed juba täna, et muuta oma sotsiaalmeedia kasutamine tervislikumaks?

Kaasõpilaste refleksioon	**Kaasõpilaste tagasiside lausealgused:** • Mulle meeldis… • Üks asi, mida võiksid lisada, on… • See nõuanne sobiks mulle, sest…
Metoodilised soovitused õpetajale	**Loo turvaline keskkond:** Mõned õpilased võivad tunda end kaitsvalt või piinlikult, kui tunnevad oma harjumused toodud näidetes ära. Normaliseeri seda kogemust, rõhutades, et ekraaniaja ja veebielu tasakaalustamisega on raskusi peaaegu kõigil inimestel. **Keskendu lahendustele:** Julgusta alati positiivset ja lahendustele suunatud mõtlemist, mitte süütunde tekitamist või moraliseerimist. Rõhk peab olema praktiliste strateegiate õppimisel. **Toeta passiivseid õpilasi:** Pööra tähelepanu vähemaktiivsetele õpilastele ja paiguta nad rühmatöös teadlikult toetavate ning julgustavate kaaslaste kõrvale. **Arvesta erineva avatusega:** Õpilaste privaatsuspiirid on erinevad — mõni võib rühmas jagada liiga palju isiklikku infot, teine aga arutelule vastu seista. Suuna vestlust alati üldisemate näidete, mitte õpilaste eraelu lahkamise poole.

Tunnikava 2	
Pealkiri	Digitaalne peegel: sotsiaalmeedia mõju heaolule
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õppeeesmärk	Õpilased uurivad sotsiaalmeedia kasutamise psühholoogilisi ja emotsionaalseid mõjusid, sealhulgas mõju enesehinnangule, unele ja meeleolule. Nad õpivad kriitiliselt analüüsima, kuidas digitaalne sisu ja suhtlus mõjutavad nende heaolu, ning töötavad välja toimetulekustrateegiaid, et edendada tervislikumat enesetaju digitaalajastul.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **oskab nimetada** vähemalt kolm sotsiaalmeedia emotsionaalset või psühholoogilist mõju heaolule; • **tunneb ära**, kuidas teiste kureeritud sisu (nt ilustatud postitused) võib mõjutada tema enesetaju; • **oskab pakkuda välja** kaks praktilist strateegiat oma vaimse heaolu kaitsmiseks sotsiaalmeedias.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või nutitahvel koos kõlaritega ja arvuti. • Lühike video (1-2 minutit) sotsiaalmeedia ja vaimse tervise teemal (nt noorte isiklikud kogemused). • Töövihikud või töölehed „Minu digitaalse heaolu jälgija”. • Töölehed „Lõputest“ (3-2-1 refleksiooni läbiviimiseks). • Vildikad/markerid ja pliiatsid. • Kleepsud (kleepuvad märkmepaberid tagasisideks). • Vabatahtlik: suurem joonistuspaber plakatite jaoks.

Üksikasjalikud juhised

Sissejuhatus (7 minutit)

Alustage teema tutvustamisega: *„Täna uurime, kuidas sotsiaalmeedia mõjutab meie tundeid, enesehinnangut ja üldist heaolu.“*

Paluge õpilastel täita lühiküsitlus (saab saata ka ettevalmistavalt kodus täitmiseks), mis aitab neil märgata, kuidas sotsiaalmeedia nende emotsioone mõjutab:

Väide	1 Üldse mitte	2 Harva	3 Mõnikord	4 Sageli	5 Pidevalt
Veedan igapäevaselt palju aega sotsiaalmeedias.					
Vaatan sotsiaalmeediat kohe hommikul või enne magamaminekut.					
Tunnen end pärast sotsiaalmeedia kasutamist õnnelikuna.					
Pärast sotsiaalmeedia kasutamist tunnen end stressis, ärevuses või ärritununa.					
Võrdlen end sotsiaalmeedias olles teistega.					
Meeldimised, kommentaarid või jälgijad mõjutavad mu meeleolu.					
Arvan, et sotsiaalmeedia mõjutab mu emotsioone positiivselt.					
Tahan teha muudatusi, et vähendada sotsiaalmeedia mõju minu emotsioonidele.					

Co-funded by the European Union

	Julgustage vabatahtlikke pärast küsitlust oma mõtteid jagama. **Eelteadmiste aktiveerimine ja põhimõisted:** ● **Video:** Aktiveerige õpilaste eelteadmised lühikese videoga (1-2 minutit), mis näitab erinevaid emotsionaalseid reaktsioone sotsiaalmeedia sisule. ● **Sotsiaalne võrdlus** (APA Dictionary): Olukord, kus inimesed hindavad oma võimeid ja hoiakuid teistega võrreldes. See protsess mõjutab tugevalt enesehinnangut ja subjektiivset heaolu. ● **Kureeritud mina** (Psychology Today): Enda kohta käiva veebisisu teadlik valik ja esitamine sotsiaalmeedias (nt ainult parimate hetkede näitamine). **Suunavad küsimused klassile:** 1. *„Kas te võrdlete end kunagi teistega, kui kasutate sotsiaalmeediat?“* 2. *„Kas te valite ja muudate kunagi enda kohta käivat sisu enne, kui midagi sotsiaalmeediasse postitate?“* **Tegevuse lõpetamine ja eesmärgistamine:** Öelge õpilastele: *„Et see tund oleks teile võimalikult kasulik, otsustame koos, mida me täna teada tahame. Millised küsimused teil tekivad sotsiaalmeedia mõju kohta teie tunnetele või enesekujule?“* Jagage õpilastele kleepuvad märkmepaberid, kuhu nad saavad oma küsimused ja ideed kirja panna ning tahvlile rühmitada. **Uurimine / küsimuste esitamine (8 minutit)** Jagage õpilased väikestesse rühmadesse (3-4 liiget). Laske neil arutada ja loetleda viise, kuidas sotsiaalmeedia võib negatiivselt mõjutada järgmisi aspekte: ● **Meeleolu** (nt ärevus, kurbus, üksildus). ● **Enesehinnang** (nt oma elu võrdlemine teiste kureeritud eludega, kehakuvandi probleemid). ● **Igapäevaelu** (nt unehäired, pidev tähelepanu hajumine). Mõjutavate teguritena tasub välja tuua pidev kokkupuude idealiseeritud piltidega, küberkiusamise oht ning surve näidata end veebis täiuslikuna. Iga rühm kirjutab kleepuvatele märkmepaberitele **vähemalt 2 heaoluga seotud põhjust ja 2 tagajärge**. Seejärel korraldage lühike ühine arutelu, et koguda peamised ideed tahvlile. **Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)**

	Õpilased loovad isikliku plaani **„Minu digitaalse heaolu jälgija”**, milles kirjeldatakse praktilisi samme oma emotsionaalse ja vaimse tervise toetamiseks. Enne töölehe jagamist arutage õpilastega, millised omadused teevad ühest enesekontrolli jälgijast toimiva tööriista. Näiteks: ● Selge ja lihtne. ● Isiklik ja eesmärgipärane. ● Realistlikult teostatav ja motiveeriv. Jagage õpilastele tööleht ja selgitage lühidalt ülesannet: *„Te loote isikliku plaani oma digitaalse heaolu toetamiseks, õppides teadlikult märkama sotsiaalmeedia mõju teie meeleolule ja enesehinnangule.”* Õpilased mõtlevad iseseisvalt ja kirjutavad üles **vähemalt kolm teostatavat sammu**. Julgustage neid kaaluma järgmisi strateegiaid: ● Negatiivseid tundeid tekitavate kontode teadlik eemaldamine jälgitavate seast (unfollow). ● Hoolikalt valitud ja piiratud sisu tarbimine. ● Digitaalne detoks ehk ekraanivaba aeg vaimseks puhkamiseks. ● Positiivsete ja toetavate veebikogukondade otsimine. Liikuge klassiruumis ringi, et õpilasi juhendada ning innustada neid sügavamale mõtlemisele. **Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (5-10 minutit)** Õpilased jagavad kogu klassiga vähemalt ühte isiklikku digitaalse heaolu strateegiat. Õpetaja suunab vestlust: *„Nüüd, kui olete välja töötanud oma digitaalse heaolu strateegiad, kuulame mõnda ideed. Kes soovib jagada ühte sammu, mida peate enda jaoks eriti kasulikuks või tähendusrikkaks?“* Laske mõnel vabatahtlikul lühidalt (30-60 sekundit) rääkida valitud strateegiast ja sellest, kuidas see neid aitab. Pärast iga jagamist kutsuge klassi üles lühikesele arutelule, kasutades küsimusi: 1. *„Miks see strateegia võiks kellegi jaoks hästi toimida?“* 2. *„Milliste väljakutsetega võib selle harjumuse juurutamisel silmitsi seista ja kuidas neist üle saada?“* Tempokuse hoidmiseks lubage iga strateegia kohta 1-2 lühikest kommentaari või täiendust kaasõpilastelt. **Järelemõtlemine ja lõpetamine (5 minutit)**

	Individuaalne enesereflekSioon toimub **3-2-1 väljumise kaardi** abil. Jagage igale õpilasele lahkumiskaart, mille nad täidavad iseseisvalt: • **3 asja**, mida ma täna õppisin sotsiaalmeedia mõju kohta heaolule. • **2 strateegiat**, mida proovin juba sel nädalal, et juhtida oma digiharjumusi parema vaimse tervise nimel. • **1 küsimus**, mis mul on endiselt digitaalse heaolu ja enesehinnangu kohta. Koguge väljumiskaardid kokku kujundava hindamise eesmärgil ning järgmiste tundide planeerimiseks. Võimalusel alustage järgmist tundi just õpilaste esitatud küsimuste arutamisega. Lõpetage tund julgustava küsimusega: *„Millise väikese muudatuse teed Sina juba sel nädalal, et kaitsta oma heaolu sotsiaalmeedias?“*
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti rakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus”. Õpilased saavad testida oma reageeringuid emotsionaalselt laetud stsenaariumides, mis on seotud sotsiaalse võrdlemise ja veebipõhise tunnustuse otsimisega, ning näha, kuidas erinevad valikud mõjutavad mängutegelase heaolu. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	Diferentseerimine, tugimeetmed ja klassi juhtimine • **Visuaalne ja kirjalik tugi:** Kasutage kõigi tegevuste puhul selgeid visuaalseid abivahendeid (nt pildid, ikoonid) ja esitage tahvlil või töölehel alati ka kirjalikud juhised. • **Teadlik paaristöö:** Õpilased, kes vajavad õppimisel või keeleliselt lisatuge, paigutage paaridesse toetavate kaasõpilastega, kes saavad põhiülesande käigus aidata mõisteid ja küsimusi selgitada. • **Mitmekesised eneseväljendusvõimalused:** Pakkuge põhiülesande („Minu digitaalse heaolu jälgija“) täitmiseks erinevaid vorme. Lubage õpilastel kirjutamise asemel oma strateegiaid joonistada (visuaalsed skeemid, sümbolid), luua neid digitaalselt (nt Canvas) või esitada oma mõtted õpetajale suuliselt. • **Sotsiaal-emotsionaalne tundlikkus:** Olge tähelepanelik ja tundlik õpilaste võimalike isiklike raskuste suhtes, mis on seotud kehakuvandi või vaimse tervisega. Tagage aruteludeks turvaline, privaatsust austav ja hinnangutevaba keskkond.
Hindamine ja refleksioon	Õppimist ja arengut toetavat kujundavat hindamist viiakse läbi kogu tunni vältel. See hõlmab järgmist: • **Osalemise vaatlus:** Õpetaja jälgib õpilaste aktiivsust rühmaaruteludes ja ideede genereerimisel. • **Kaasõpilaste tagasiside:** Õpilased analüüsivad ja toetavad üksteise mõtteid jagamisetapi ajal.

	• **Plaanide läbivaatus:** Õpetaja vaatab üle valminud „Minu digitaalse heaolu jälgija“ plaanid, et hinnata õpilaste oskust seostada sotsiaalmeedia kasutamist isikliku heaoluga ja töötada välja asjakohaseid toimetulekustrateegiaid. **Enesehindamine** • **3-2-1 väljumiskaardid (lõputestid):** Need võimaldavad õpilastel teha iseseisva enesereflektsiooni. See annab õpetajale lõpliku ülevaate sellest, kuidas õpilased mõistsid tunni põhimõisteid ja nende rakendamist igapäevaelus. Õpetaja kogub väljumiskaardid tunni lõpus kokku, et kasutada saadud infot edasise õppetöö ja tugitegevuste planeerimiseks.

Vaatlusvahendid (Kontrollnimekirjad ja hindamiskriteeriumid)

Õpetaja võib vaatlusnimekirja kasutada vabas vormis klassis ringi liikudes või rühmatööde ja arutelude ajal õpilaste edusammude märkimiseks.

Hindamiskriteerium
Enesehinnangu mõju mõistmine Õpilased tuvastavad ja selgitavad sotsiaalmeedia mõju enesehinnangule.
Toimetulekustrateegiad Õpilased pakuvad välja asjakohaseid strateegiaid oma vaimse heaolu tagamiseks ja kaitsmiseks.
Aktiivne osavõtt Õpilased osalevad aktiivselt ühises arutelus ja mõttevahetuses.

Märkused ja tähelepanekud:

Mõtisklusülesanded õpilastele	• Mis oli täna kõige üllatavam asi, mida sa sotsiaalmeedia ja tunnete seoste kohta õppisid? • Mis või kes aitas sul täna tunnis uusi teadmisi omandada?

	• Milline muudatus võiks muuta su sotsiaalmeedia kasutamist vaimse tervise seisukohalt tervislikumaks?
Metoodilised soovitused õpetajale	**Loo turvaline keskkond:** Pea meeles, et mõned õpilased võivad tunda end kaitsvalt või piinlikult, kui tunnevad end enesehinnangut või ärevust käsitlevates näidetes ära. **Normaliseeri kogemust:** Normaliseeri seda olukorda klassis, rõhutades, et peaaegu kõikidel inimestel on raskusi veebielu ja reaalsuse tasakaalustamisega. **Keskendu lahendustele:** Julgusta positiivset, lahendustele suunatud mõtlemist, mitte süütunde tekitamist. Keskendu alati praktiliste strateegiate õppimisele, mitte moraliseerimisele. **Toeta passiivseid õpilasi:** Pööra tähelepanu vähemaktiivsetele õpilastele ja paiguta nad rühmatöös teadlikult toetavate ning julgustavate kaaslaste kõrvale.

Tunnikava 3	
Pealkiri	Uudisvoo paljastamine: algoritmid ja teie digitaalsed harjumused.
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid mõjutavad nende tarbimisharjumusi ja emotsionaalset heaolu. See võimaldab neil tuvastada isiklikke ajendeid (vallandajaid) ning töötada välja strateegiad, et taastada kontroll oma digitaalse suhtluse üle ja vähendada sotsiaalmeedia sõltuvuse riski.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane suudab: • **selgitada**, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid on loodud kasutajate kaasatuse ja ekraaniaja maksimeerimiseks; • **tuvastada** vähemalt kolm viisi, kuidas algoritmid mõjutavad tema isiklikku sotsiaalmeedia kasutamist ja emotsionaalset seisundit; • **pakkuda välja** kaks praktilist strateegiat algoritmide mõju neutraliseerimiseks ja tervislikumate veebiharjumuste edendamiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või nutitahvel koos kõlaritega ja arvuti. • Lühike selgitav video (2-3 minutit) sotsiaalmeedia algoritmide toimimisest (nt dokumentaalfilmist või hariduskanalilt). • Töölehed või töövihikud „Algoritmide mõju". • Väljumiskaardid või töövihikud lõpujärelemõtteks (3-2-1 refleksioon). • Vildikad/markerid ja pliiatsid. • Kleepsud (kleepuvad märkmepaberid). • Vabatahtlik: suurem joonistuspaber (plakatite või mõttekaardi jaoks).
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus (10 minutit)** Alustage teema tutvustamisega: *„Täna uurime varjatud jõude, mis kujundavad meie veebikogemust: sotsiaalmeedia algoritme. Vaatame,*

kuidas need toimivad ja kuidas need võivad soodustada sotsiaalmeedia sõltuvust.“

Häälestage õpilasi järgmiste küsimustega:

1. *„Kas teie arvates on teie uudisvoog teile täiuslikult kohandatud?“*
2. *„Kas olete kunagi avastanud end lõputult kerimas sisu, mida te ise otsinudki pole?“*

Näidake lühikest videot (2-3 minutit), milles tutvustatakse algoritme ja nende eesmärki. Seejärel uurige klassilt:

- *„Kuidas mõjutavad need algoritmid teie veebis veedetud aega?“*
- *„Kas teadmine, et sisu on kureeritud, annab teile rohkem või vähem kontrolli?“*

Tutvustage mõistet **„algoritmiline mõju“**: võimsad programmid, mis kujundavad kasutaja uudisvooge, põhjustades pikemat ekraaniaega, filtermulle (mullistumist) ja vähem kontrolli, aidates seeläbi kaasa sõltuvust tekitavate käitumismustrite tekkimisele.

Ühine eesmärgistamine:

Jagage õpilastele kleepuvad märkmepaberid, kuhu nad saavad kirjutada oma küsimusi (nt *„Kuidas ma saan kerimise lõpetada?“*). Rühmitage ideed tahvlile ja sõnastage need seejärel 1-2 teostatavaks eesmärgiks, näiteks: *„Me selgitame algoritmilist mõju ja pakume välja strateegiaid selle juhtimiseks.“*

Uurimine / küsimuste esitamine (7 minutit)

Arutlege algoritmilise mõju põhjuste ja tagajärgede üle digitaalsete harjumuste kontekstis. Joonistage tahvlile kahe veeruga tabel:

PÕHJUSED (Miks algoritmid meid ekraani taga hoiavad?)	**TAGAJÄRGED (Kuidas need meid mõjutavad?)**
Täidetakse rühmatöö käigus	*Täidetakse rühmatöö käigus*

Jagage õpilased väikestesse rühmadesse (3-4 inimest) ning paluge neil arutada ja loetleda:

- **Põhjuseid**, miks algoritmid soodustavad pidevat kaasatust (nt sisu personaliseerimine, dopamiinil põhinevad preemiasüsteemid, uudsuse efekt).

	• **Tagajärgi**, kuidas see kasutajat mõjutab (nt FOMO ehk hirm ilma jääda, enese võrdlemine, kajakambrid/kõlakojad, ajakadu, ärevus, unehäired, tähelepanu hajumine).
	
	Iga rühm kirjutab kleepuvatele märkmepaberitele **vähemalt 2 põhjust ja 2 tagajärge**. Seejärel korraldage lühike ühine arutelu, et koondada ideed tahvlile tabelisse.
	
	Põhiülesanne / Looming (20 minutit)
	
	Õpilased koostavad isikliku plaani, milles kirjeldatakse praktilisi ja rakendatavaid strateegiaid algoritmide mõju juhtimiseks ja sotsiaalmeedia sõltuvuse riski vähendamiseks.
	
	Jagage õpilastele tööleht „Algoritmide mõju“. Selgitage lühidalt eesmärki: *„Te koostate isikliku strateegia oma digitaalse heaolu parandamiseks, õppides mõistma ja leevendama algoritmide mõju.“*
	
	Arutelu ja koostöö rühmas on lubatud (õpilased võivad põhjuseid ja ideid vahetada paarides), kuid iga õpilane täidab ja vormistab oma plaani iseseisvalt, otsustades ise sammude keerukuse üle.
	
	Tööleht juhendab õpilast:
	
	1. **Tuvastama** konkreetseid juhtumeid või olukordi, kus nad tundsid, et algoritm on nad „endasse imenud“ ja tekitanud lõputu kerimise.
	2. **Mõtlema välja** ja kirja panema **vähemalt kolm teostatavat sammu** kontrolli taastamiseks. Julgustage neid kaaluma järgmisi strateegiaid:
	  ○ Ebaoluliste või negatiivseid tundeid tekitavate kontode jälgimise lõpetamine.
	  ○ Mitmekesiste ja erapooletute uudisteallikate teadlik otsimine.
	  ○ Privaatsusseadete ja brauseri laienduste kasutamine jälgimise piiramiseks.
	  ○ Rakenduste kasutamisele ajapiirangute seadmine ja teavituste väljalülitamine.
	  ○ Teadlik kerimine (nt rakenduse avamine kindla eesmärgiga ja seejärel kohene sulgemine).
	3. **Pakkuma välja „algoritmilise pausi“ tegevuse** ehk võrguvälise (offline) alternatiivi nutiseadme kasutamisele hetkeks, mil nad tunnevad, et ekraan tõmbab neid liigselt enda poole.
	
	Liikuge klassiruumis ringi, juhendage õpilasi ja innustage neid sügavamale mõtlemisele küsimustega:

	• *„Kuidas saate need strateegiad muuta enda jaoks päriselt jätkusuutlikuks ja toimivaks?“* • *„Millist sisu te tegelikult näha soovite ja kuidas saate algoritmi „treenida“ seda rohkem näitama (või soovimatut täielikult vältima)?“* **Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (8 minutit)** Õpilased jagavad klassiga vähemalt ühte isiklikku strateegiat algoritmilise mõju juhtimiseks ning hindavad, kui lihtne või raske on seda reaalselt rakendada ja miks. Õpetaja suunab vestlust: *„Nüüd, kui olete oma strateegiad välja töötanud, kuulame teie mõtteid. Kes soovib jagada ühte sammu, mida peate algoritmide mõjule vastu seismisel kõige kasulikumaks?“* Õpilased tutvustavad lühidalt oma strateegiat (30-60 sekundit) ja selgitavad selle valikut. Pärast igat jagamist kutsuge klassi üles lühikesele arutelule, kasutades küsimusi: • *„Miks see strateegia võiks olla suureks abiks, eriti arvestades seda, mida me täna algoritmide toimimise kohta õppisime?“* • *„Milliste väljakutsetega võib selle strateegia kasutamisel silmitsi seista ja kuidas neist üle saada?“* Arutelu tempokuse hoidmiseks lubage iga jagatud strateegia kohta 1-2 lühikest kommentaari või täiendavat ideed kaasõpilastelt. **Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)** Individuaalne enesereflektsioon toimub **3-2-1 väljumiskaardi** abil. Jagage igale õpilasele lahkumiskaart, mille nad täidavad iseseisvalt: • **3 asja**, mida ma täna õppisin algoritmide mõju ja sotsiaalmeedia sõltuvuse kohta. • **2 strateegiat**, mida proovin juba sel nädalal, et oma sotsiaalmeediaharjumusi kontrolli all hoida. • **1 küsimus**, mis mul on endiselt digitaalse heaolu kohta. Koguge väljumiskaardid kokku kujundava, arengut ja õppimist toetava hindamise eesmärgil ning tulevaste tundide planeerimiseks. Võimalusel alustage järgmist tundi just õpilaste poolt kaardile kirjutatud küsimuste üle arutamisega. Paluge õpilastel järgmises tunnis jagada, millised strateegiad osutusid praktikas lihtsaks või raskeks ning millistest oli reaalses elus kõige rohkem kasu.

	Lõpetage tund küsimusega: *„Millise väikese muudatuse teed Sina juba sel nädalal, et kaitsta oma heaolu sotsiaalmeedias?“*
Link DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus“, et uurida, kuidas äppide disain mõjutab tegelikku otsustusprotsessi reaalses elus. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageerivad emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivatele (veenvatele) stsenaariumidele. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• **Visuaalne ja kirjalik tugi:** Kasutage kõigi tegevuste puhul selgeid visuaalseid abivahendeid ja esitage tahvlil või töölehel alati ka kirjalikud juhised. • **Teadlik paaristöö:** Õpilased, kes vajavad lisatuge, paigutage paaridesse toetavate kaasõpilastega, kes saavad põhiülesande käigus aidata mõisteid selgitada või strateegiaid välja töötada. • **Mitmekesised eneseväljendusvõimalused:** Pakkuge põhiülesande täitmiseks mitmekesiseid võimalusi. Lubage õpilastel kirjutamise asemel oma strateegiaid joonistada (visuaalsed skeemid) või oma mõtted õpetajale suuliselt esitada. Samuti on lubatud digitaalne vormistus. • **Näited elust enesest:** Tooge ühise arutelu hõlbustamiseks praktilisi näiteid levinud algoritmiliste „lõksude“ ja nippide kohta (nt *TikToki lõputu voog, YouTube'i automaatne taasesitus, isikupärastatud teavitused*).
Hindamine ja refleksioon	Õppimist ja arengut toetavat kujundavat hindamist viiakse läbi kogu tunni vältel. See hõlmab järgmist: • **Osalemise vaatlus:** Õpetaja jälgib õpilaste aktiivsust ja panust rühmaaruteludes ning ideede genereerimisel. • **Kaasõpilaste tagasiside:** Õpilased analüüsivad ja toetavad üksteise mõtteid jagamisetapi ajal. • **Töölehtede läbivaatus:** Õpetaja vaatab üle täidetud „Algoritmide mõju“ töölehed, et hinnata õpilaste oskust mõista algoritmide toimimist ja luua toimivaid toimetulekustrateegiaid. • **Suunavad küsimused:** Õpetaja esitab rühmatöö ajal suunavaid küsimusi, mis annavad kohese ülevaate õpilaste arusaamise sügavusest. **Enesehindamine** • **3-2-1 väljumiskaardid (lõputestid):** Need võimaldavad õpilastel teha iseseisva enesereflektsiooni. See annab õpetajale lõpliku

	kontrolli selle kohta, kuidas õpilased mõistsid põhimõisteid ning nende seost sotsiaalmeedia sõltuvuse riskidega.

Õpetaja vaatlusnimekiri

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Määratleb algoritmide mõju ja selgitab seda oma sõnadega	Tuvastab isiklikud tagajärjed ja teeb mõtestatud refleksiooni	Pakub välja vähemalt 2 saavutatavat ja mõjukat strateegiat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Märkus õpetajale: Seda tabelit saab täita vabas vormis klassis ringi liikudes (rühmatöö ajal) või tunni lõpuosas, kui õpilased oma strateegiaid esitlevad ja väljumiskaarte täidavad.

Järelemõtlemise küsimused õpilastele	• Kuidas on tänane tund muutnud minu suhtumist sotsiaalmeedias nähtavasse sisusse? • Milline on see üks asi, mida ma alates tänasest teistmoodi teen, et olla sotsiaalmeedia algoritmide mõjust teadlikum?
Enesehindamise mallid	**Enesehindamise kontrollnimekiri: Teadlikkus algoritmidest** Palun hinda oma tänaseid teadmisi ja oskusi, märkides risti sobivasse ruutu:

Väide	Jah	Ei
Mõistan, kuidas sotsiaalmeedia algoritmid mõjutavad minu ekraaniaega ja veebikasutust.	☐	☐

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><td>Olen koostanud endale realistliku ja teostatava plaani algoritmide mõju juhtimiseks.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Olen kindel, et suudan juba sel nädalal proovida vähemalt ühte uut digiheaolu strateegiat.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>

Iseseisev mõtisklus (Vabatahtlik)

Milline on see üks asi või samm, mille üle Sa oma loodud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?

_____

_____

Mida võiksid oma plaanis või digiharjumustes veelgi täiustada või sinna juurde lisada?

_____

_____
</td>
</tr>
<tr>
<td>Metoodilised soovitused õpetajale</td>
<td>Digiharjumuste märkamine: Jälgi õpilaste omavahelist suhtlemist ja arutelusid kogu uurimisetapi jooksul, et aidata neil teadvustada oma varjatumaid või automaatsemaid digiharjumusi.

Keskendu võimestamisele: Arvesta, et mõned õpilased võivad tunda end ülekoormatuna või võtta kaitsepositsiooni, kui nad mõistavad sotsiaalmeedia algoritmilise kontrolli tegelikku ulatust. Kujunda arutelu nii, et rõhk oleks enesele jõu ja kontrolli tagasisaamisel, mitte pelgalt rakenduste kasutamise piiramisel või keelamisel.

Märka murekohti: Pööra tähelepanu õpilastele, kes tunduvad arutatavatest teemadest eriti sügavalt huvitatud või näitavad üles suuremat muret oma digiharjumuste pärast, et pakkuda neile vajadusel individuaalset toetust.

Väldi süütunnet: Julgusta alati positiivset ja lahendustele suunatud mõtlemist. Eesmärk on toetada õpilaste heaolu, mitte tekitada neis ekraaniaja pärast süüd või häbi.</td>
</tr>
</table>

LISA I - MÕJU TÖÖLEHT

Hinda iga järgneva tegevuse või strateegia puhul, kui keeruline oleks seda Sinu arvates isiklikult ellu viia. Märgi rist sobivasse lahtrisse:

Tegevus / strateegia	Lihtne	Keskmine	Raske
1. Märgin üles, milliseid postitusi või videoid mulle kõige sagedamini soovitatakse ja mis on selle põhjus (meeldimised, vaatamisaeg, jälgitavad kontod jne).	☐	☐	☐
2. Panen ühe nädala jooksul kirja, kui palju aega veedan sotsiaalmeedias ja milliseid emotsioone see minutiliselt või pärast kasutamist tekitab (rõõm, hajameelsus, ärevus, inspiratsioon jne).	☐	☐	☐
3. Kasutan telefoni ekraaniaja aruandeid (Screen Time / Digital Wellbeing), et näha, milliseid rakendusi ma kõige rohkem kasutan.	☐	☐	☐
4. Kustutan või peatan ühe rakenduse vaatamisajaloo, et oma algoritmi soovitused „nullida“.	☐	☐	☐
5. Lülitan sotsiaalmeedia seadetes välja isikupärastatud reklaamid, kus see on vähegi võimalik.	☐	☐	☐
6. Piiran rakenduste ajastite (App Timers) abil sotsiaalmeedias sirvimist maksimaalselt 30 minutini päevas.	☐	☐	☐
7. Asendan hilisõhtuse ekraani kerimise raamatu lugemise või päeviku kirjutamisega.	☐	☐	☐
8. Kirjutan ühe lehekülje pikkuse mõtiskluse või teen lühikese video sellest, mida õppisin oma algoritmilise ekraaniaja kontrollimise käigus.	☐	☐	☐
9. Jagan klassikaaslastega praktilisi näpunäiteid ja nippe, kuidas luua tervislikumat ning tasakaalustatumat digitaalset elu.	☐	☐	☐

Co-funded by the European Union

Tunnikava 4	
Pealkiri	Teismeliste abistamine sotsiaalmeedia kasutamise haldamisel
Vanuserühm	12-18-aastaste teismeliste vanemad
Kestus	60 minutit
Õpieesmärk	Vanemad saavad teadlikuks teismeliste sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnustest, mõistavad selle emotsionaalset, kognitiivset ja sotsiaalset mõju ning õpivad tundma tõhusaid ja toetavaid strateegiaid tervislikuma veebikäitumise suunamiseks. Koolituse käigus saavad vanemad praktilised vahendid konstruktiivsete vestluste algatamiseks ja tasakaalustatud digitaalsete piiride seadmiseks kodus.
Õpiväljundid	Koolituse läbinud lapsevanem suudab: • **tuvastada** teismeliste seas vähemalt kolm sotsiaalmeedia sõltuvuse hoiatusmärki; • **rakendada** koduses keskkonnas vähemalt kahte strateegiat, mis toetavad tasakaalustatud ekraaniaja ja digiseadmete kasutamist; • **mõtestada ja analüüsida** oma isiklikku rolli digitaalse eeskujuna (mudeldajana) kodus.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Lühike teavitusvideo (2-3 minutit) teismeliste ekraaniaja ja digiharjumuste kohta. • Trükitud infolehed vanematele (hoiatusmärkide kontrollnimekiri, vestluse alustamise küsimused, digitaalse perekokkuleppe mall). • Kleepuvad märkmepaberid, pastakad, pabertahvel ja markerid.
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus (10 minutit)** **Häälestus ja teismeliste vaade:** Alustage lühikese videoga, mis näitab, kuidas teismelised veedavad tunde sotsiaalmeedias ning kuidas see mõjutab nende und, koolitööd ja emotsioone. Küsige vanematelt: *„Kas see olukord tundub teile tuttav?“* Esitage ekraanil või infolehel valik teismeliste tegelikke tsitaate sotsiaalmeedia kasutamise kohta:

- *„Ma tahan lihtsalt kerimise lõpetada, aga ma ei tea, kuidas.“* Tom, 16
- *„Ma lihtsalt tunnen, et vajan oma telefoni, mõistad? See nagu aitaks mul päeva üle elada.“* Addie, 17
- *„Tunnen, et olen palju ebakindlam kui aasta alguses.“* Anna, 15
- *„Ma olen tõesti kurb, kui ma ei saa palju meeldimisi.“* Tom, 14

Murede kaardistamine ja eesmärgid:

Kutsuge 2-3 vabatahtlikku jagama lühikesi lugusid oma teismeliste igapäevastest digiharjumustest.

Tutvustage sessiooni eesmärke: ebatervisliku nutikasutuse tunnuste äratundmine, põhjuste mõistmine ja ühiste strateegiate leidmine. Rõhutage, et kohtumise eesmärk ei ole vanemate süüdistamine, vaid üksteise juhendamine ja toetamine.

Küsige lapsevanematelt: *„Milliste väljakutsetega te kõige sagedamini silmitsi seisate, kui püüate oma lapse ekraanikasutust suunata?“*

Koguge vastused tahvlile, et näidata ühiseid murekohti ja normaliseerida lastevanemate kogemusi.

Uurimine / küsimuste esitamine (10 minutit)

Paluge vanematel mõelda paarides ja arutada kahe teema üle:

1. **Põhjused:** Miks teismelised kasutavad sotsiaalmeediat liiga palju? (nt eakaaslaste surve, FOMO ehk hirm millestki ilma jääda, tunnustuse ja heakskiidu otsimine, igavus, stressi leevendamine).
2. **Tagajärjed:** Milliseid mõjusid nad on oma laste peal juba märganud? (nt unehäired, meeleolukõikumised, keskendumisraskused, sagedasemad konfliktid kodus).

Paarid jagavad lühidalt oma tähelepanekuid klassiga, samal ajal kui koolitaja koostab tahvlile põhjus-tagajärg mõttekaardi, rõhutades probleemi mitmetahulisust.

Põhiülesanne / Looming (30 minutit)

Põhitegevus: Perekonna digistrateegia väljatöötamine

Vanemad töötavad väikestes rühmades töölehega, mis on jagatud kolmeks etapiks:

- **Hoiatavad märgid:** Tuvastage käitumismustrid, mis võivad viidata probleemsele sotsiaalmeedia kasutusele (nt sotsiaalne isoleerumine, tugev ärrituvus seadme väljalülitamisel, igapäevaste kohustuste täitmata jätmine).
- **Toetavad reaktsioonid:** Kirjutage üles praktilised lahendused koduses elus (nt ekraanivabade ühiste aegade/tsoonide määramine,

	äppide kasutamine ekraaniaja jälgimiseks, ühised võrguvälised pereüritused, offline-hobide toetamine). • **Vestluse alustamise viisid:** Töötage välja vanusele sobivad ja hinnangutevabad viisid teismelisega rääkimiseks. *Näide: „Ma märkan, et sa paistad pärast hilisõhtust ekraani sirvimist hommikul väga väsinud. Kuidas sa ennast sellega tunned?“* Koolitaja liigub rühmade vahel ringi, julgustades range ja karistava kontrolli asemel looma realistlikke ning empaatilisi strateegiaid. **Ülesande tulemus:** Iga rühm kirjutab **„Perekonna digilepingu“ eelnõu**, mis sisaldab **3 lihtsat reeglit** ja **2 toetavat tegevust**. **Jagamine ja kaaslaste tagasiside (5-10 minutit)** Rühmad tutvustavad teistele ühte oma parimat strateegiat või digilepingu ideed. Teised vanemad annavad tagasisidet ja mõtteid, kasutades järgmisi lausealguseid: • *„See lähenemine võiks toimida ka minu kodus, sest…“* • *„Üks asi, mida te võiksite siia veel lisada, on…“* Selline kogemuste vahetus tunnustab erinevaid kasvatusstiile ja loob vanematele ühise praktiliste ideede varamu. **Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)** Vanemad täidavad individuaalselt **3-2-1 väljumiskaardi**: • **3 asja**, mida ma täna teismeliste digimaailma kohta õppisin. • **2 strateegiat/sammu**, mida ma kindlasti oma kodus ja peres proovin. • **1 väljakutse**, millega ma tunnen, et seisan lastekasvatuses endiselt silmitsi. Lõpetage kohtumine mõtlemapaneva küsimusega: *„Milline eeskuju tahan ma oma lapsele internetis ja nutiseadme kasutamisel ise olla?“* Julgustage vanemaid võtma endale eesmärgiks teha juba sel nädalal üks väike muudatus oma isiklikus digitaalses käitumises.
Viide DigRighti rakendusele	Tutvustage soovi korral lapsevanematele DigRighti nutirakendust ja selgitage, kuidas see saab nende lastel aidata digimaailma riske mõista. Julgustage vanemaid kasutama rakendust kodus koos lastega. See annab suurepärase võimaluse uurida ühiselt erinevaid elulisi stsenaariume ning arutada läbi tervislikud lahendused ja toimetulekustrateegiad. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**

Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Visuaalne lihtsus:** Kasutage koolituse põhiideede ja reeglite illustreerimiseks lihtsaid ning arusaadavaid visuaale, nagu ikoone, tabeleid ja infograafikat. **Hinnangutevaba keskkond:** Tagage koolitusel eelarvamusteta, turvaline ja toetav õhkkond, mis austab ning väärtustab perede erinevaid lastekasvatusstiile ja kultuurilisi taustu. **Mitmekeelsed pered:** Julgustage peresid looma ühiseid keelerutiine (nt kindlad teemad või ajad eri keeltes rääkimiseks). Soovitage kehtestada kodus konkreetsed seadmeteta tsoonid ning planeerida sotsiaalmeedia kasutamiseks kindlad kellaajad. **Vähema kirjaoskusega või haridusliku erivajadusega (HEV) pered:** • Kasutage abstraktsete reeglite asemel visuaalseid vihjeid, piktogramme ja suulisi juhiseid. • Toetuge uute harjumuste loomisel igapäevastele rutiinidele, praktilisele eeskuju näitamisele ja ühistele jutustamishetkedele. • Võtke ekraaniaja piiramiseks appi käegakatsutavad abivahendid, nagu liivakellad, taimerid või visuaalsed digikellad. **Pered, kus on vanema pereliikme hoolduskohustus:** Suunake fookus ühistele võrguvälistele (offline) tegevustele. Julgustage põlvkondadeülest kogemuste ja lugude jagamist ning näidake lastele, kuidas sotsiaalmeediat saab kasutada positiivselt (nt vanavanematega sildade ehitamiseks). **Üksikvanemaga pered:** Seadke sisse võimalikult selged ja lihtsad igapäevarutiinid. Rõhutage üksikvanema rolli peamise eeskujuna, kasutage lapse toetamisel positiivset kinnitamist ning keskenduge piiratud, kuid kvaliteetse ühise aja maksimaalsele ja ekraanivabale ärakasutamisele.
Hindamine ja refleksioon	Kujundav, arengut ja õppimist toetav hindamine põhineb vanemate aktiivsel osalemisel rühmaaruteludes, nende poolt välja töötatud strateegiate ja digilepingute kvaliteedil ning tunni lõpus täidetavatel väljumiskaartidel. **Enesehindamine ja vastastikune tagasiside** • **Vastastikune hindamine:** Toimub rühmatööde ja ühise jagamisetapi käigus, kus vanemad analüüsivad üksteise ideid ning pakuvad toetavat tagasisidet. • **Isiklik enesehindamine:** Toimub hetkel, kui vanemad panevad kirja oma perele mõeldud konkreetsed tegevusjuhised. Koolituse eesmärk ei ole hinnata lahenduste „õigsust“, vaid tagada, et iga lapsevanem lahkuks praktiliste, realistlike ja just tema perekonna olukorrale kohandatud ideedega. **Lapsevanema enesekontrolli küsitlus**

Paluge vanematel mõelda ausalt oma isiklike sotsiaalmeedia harjumuste üle ja täita järgnev enesehindamise tabel:

Väide	1 Üldse mitte	2 Harva	3 Mõnikord	4 Sageli	5 Pidevalt
Olen teadlik sellest, kui palju aega veedan igapäevaselt sotsiaalmeedias.					
Olen teadlik sellest, kui tugevalt sotsiaalmeedia minu meeleolu mõjutab.					
Minu sotsiaalmeedia kasutamine ei sega mul oma perele pühendumast.					
Kasutan sotsiaalmeediat alati eesmärgipäraselt, mitte lihtsalt mõttetult ekraani kerides.					
Mõtlen regulaarselt oma sotsiaalmeedia harjumuste üle järele ja teen vajadusel muudatusi.					

Järelkohtumine (soovituslik)

Võimaluse korral korraldage mõne nädala pärast lastevanematega järelkohtumine (või lühike veebiarutelu). Selle käigus saavad vanemad jagada, milliseid strateegiaid nad kodus reaalselt katsetasid, mis nende peres toimis ja millised olid peamised väljakutsed.

Juhendaja vaatlusnimekiri (koolituse käigus täitmiseks)

Hindamiskriteerium	Jah	Ei

Vanemad oskavad arutelus tuvastada ja nimetada vähemalt 2 nutisõltuvuse hoiatusmärki.	☐	☐
Vanemad pakuvad rühmatöö käigus välja vähemalt ühe praktilise toimetulekustrateegia.	☐	☐
Vanemad osalevad aktiivselt ja üksteist austavalt kaaslastele tagasiside andmises.	☐	☐

Perekonna digistrateegia hindamisskaala

Selle skaala abil saab juhendaja kiiresti analüüsida rühmatööna valminud „Perekonna digilepingute“ eelnõusid:

Hindamiskriteerium	0 punkti	1 punkt	2 punkti
Hoiatavad märgid on tuvastatud	Hoiatusmärgid puuduvad täielikult.	Tuvastatud on 1 selge hoiatusmärk.	Tuvastatud on 2 või enam asjakohast hoiatusmärki.
Soovitatud strateegiad	Strateegiad ja lahendused puuduvad.	Välja on pakutud 1 praktiline strateegia.	Välja on pakutud 2 või enam praktilist strateegiat.
Teostatavus ja empaatia	Strateegiad pole reaalsed või on liialt karistavad.	1 strateegia on teostatav, empaatiline ja lapse õigusi austav.	2 või enam strateegiat on täielikult teostatavad, empaatilised ja elulised.

Tagasisidekaardid juhendajale
Töötoa lõpus vanematele jagatavad trükitud tagasisidekaardid annavad juhendajale väärtuslikku täiendavat infot läbiviidud töötoa tõhususe, sisu vajalikkuse ja lapsevanemate usalduse kasvu kohta.

Mõtisklusülesanded lapsevanematele	Milline täna arutatud strateegia tundub Sinu perekonna jaoks kõige realistlikum ja kergemini rakendatav? Kuidas kavatsed täna õpitu põhjal alustada oma teismelisega kodus esimest toetavat vestlust? Millist oma isiklikku digiharjumust võiksid Sa lapsevanemana teistmoodi kujundada, et olla teismelisele paremaks eeskujuks?

	Kaaslaste tagasiside lausealgused vanematele • Mulle meeldib see idee, sest… • Üks võimalus seda lähenemist/reeglit kohandada võiks olla… • See kokkulepe võiks minu peres väga hästi toimida, sest…
Metoodilised soovitused koolitajale	• **Tunnusta ja maanda emotsioone:** Arvesta, et vanemad võivad arutelu käigus väljendada frustratsiooni, süütunnet või abitust. Tunnusta ja normaliseeri neid tundeid empaatiliselt ning suuna tähelepanu sujuvalt edasi konstruktiivsetele ja edasiviivatele strateegiatele. • **Austa erinevaid kasvatusstiile:** Pea meeles, et perede lastekasvatusstiilid on erinevad. Väldi ühe ainsa „õige" meetodi pealesurumist ning väärtusta perede individuaalsust. • **Tasakaalusta kontrolli ja dialoogi:** Mõned vanemad võivad vestluses liigselt rõhutada ranget kontrolli ja karistusi. Tuleta neile õrnalt, kuid kindlalt meelde teismelisega peetava dialoogi, avatuse ja usalduse ehitamise tähtsust. • **Eelista kogemuste vahetust loengule:** Julgusta vanemaid aktiivselt oma lugusid ja praktilisi kogemusi vahetama, selle asemel et pidada neile akadeemilist loengut. • **Hoia fookust lahendustel:** Ole valmis emotsionaalseteks aruteludeks, kui vanemad jagavad oma isiklikke või koduseid raskusi. Hoia koolituse õhkkond alati turvalise, toetava ja lahenduskesksena.

LISA I - HOIATUSMÄRGID: KONTROLLNIMEKIRI VANEMATELE

Selle kontrollnimekirja abil saavad lapsevanemad märgata ja analüüsida oma teismelise igapäevaseid käitumismustreid.

Käitumisalased märgid

- **Liigne seadme kasutus:** Teismeline veedab põhjendamatult palju aega ekraani taga.
- **Kohustuste täitmata jätmine:** Koolitööd, kodused ülesanded või kokkulepped jäävad sotsiaalmeedia tõttu unarusse.
- **Ajataju kaotus:** Laps ei suuda kontrollida, kui kaua ta on võrgus olnud, ega suuda ekraani taga olemist lõpetada.
- **Võõrutusnähud:** Ilmneb tugev ärrituvus, ärevus või viha, kui internetiühendus katkeb või seade ära võetakse.
- **Huvipuudus:** Teismeline eemaldub järk-järgult oma senistest võrguvälistest (offline) tegevustest ja hobidest.

Emotsionaalsed märgid

- **Meeleolukõikumised:** Lapse tuju sõltub otseselt võrgus toimuvast (nt reaktsioonid teavitustele, sõnumitele või meeldimistele).
- **Ebaterve enesekuvand:** Märgatavalt madal enesehinnang ja pidev oma elu või välimuse võrdlemine sotsiaalmeedias nähtuga.
- **Emotsionaalne madalseis:** Sagenevad ärevushood, masendus või depressiivsed ilmingud pärast pikka ekraaniaega.
- **Varjamine ja salatsemine:** Laps püüab oma nutiseadme kasutamist, külastatavaid lehti või ekraaniaega vanemate eest varjata.

Sotsiaalsed märgid

- **Reaalsetest suhetest eemaldumine:** Teismeline isoleerib end reaalses elus eksisteerivatest sõpradest ja eelistab vaid virtuaalset suhtlust.
- **Suhete jahenemine:** Sotsiaalmeedia kasutamise tõttu tekivad sagedased konfliktid ja tülid pereliikmete või sõpradega.
- **Kinnisideeline käitumine:** Pidev ja sunduslik vajadus teavitusi, uudisvoogu ja postitusi igal vabal hetkel kontrollida.

Füüsilised märgid

- **Unehäired:** Raskused uinumisega, katkendlik uni või hilisööni ekraani taga viibimine, mis viib päevase kurnatuseni.
- **Tervisemured:** Silmade kiire väsimine, kuivus, sage peavalu või kaelapinged.
- **Hoolimatus iseenda suhtes:** Isikliku hügieeni, korra ja tervisliku toitumise hooletusse jätmine nutimaailma süvenemise tõttu.

Vestluse alustamise teemad ja suunavad küsimused

Need mittehinnangulised küsimused aitavad lapsevanemal algatada teismelisega usalduslikku ja toetavat dialoogi:

1. *„Olen märganud, et sotsiaalmeedia mängib paljude teismeliste elus suurt rolli. Mis on Sinu arvates selle maailma kõige suurem kasu või pluss?“*
2. *„Mis Sulle nendes rakendustes, mida Sa kõige tihedamini kasutad, kõige rohkem meeldib - ja kas on midagi, mida Sa sooviksid, et oleks teistmoodi?“*
3. *„Kuidas Sa end tavaliselt pärast pikemat aega telefonis olemist tunned? Kas oled pigem energiline, kurnatud või hoopis hajevil?“*
4. *„Millised postitused või sisu teevad Sulle sotsiaalmeedias kõige rohkem head meelt - ja millised tekitavad kurbust või halba tunnet?“*
5. *„Kas Sinu arvates näitavad inimesed veebis ja postitustes oma tegelikku, päris elu?“*
6. *„Kui Sa saaksid ise oma ekraaniaega piirata, siis milline päevalimiit tunduks Sulle reaalselt saavutatav ja mõistlik?“*
7. *„Mida põnevat või toredat sooviksid Sa teha võrguühenduseta (offline), kui Sul oleks selleks nädalas rohkem vaba aega?“*
8. *„Ma tean, et sotsiaalmeedia on Sinu elus väga oluline osa ja ma tahaksin seda paremini mõista. Kas Sa oleksid nõus mulle näitama mõnda oma lemmikkontot või videot?“*
9. *„Kas Sa oleksid valmis minuga katsetama ja kokku leppima mõne ekraanivaba aja - näiteks ühise õhtusöögi ajal või tund enne magamaminekut -, et lihtsalt proovida, kuidas me end siis tunneme?“*

LISA II - PERE DIGITAALNE KOKKULEPE

Kuupäev: _____

Osalevad pereliikmed: _____

1. Meie ühine eesmärk

Oleme ühel meelel, et nutitelefonid ja sotsiaalmeedia on head vahendid suhtlemiseks, õppimiseks ja meelelahutuseks. Samas mõistame, et need võivad meid igapäevaelus häirida ning mõjutada meie enesetunnet ja heaolu. Meie eesmärk on kasutada digiseadmeid teadlikult ja teisi austades, et hoida tervislikku ning positiivset sidet nii üksteise kui ka välismaailmaga.

2. Ekraaniaja piirangud ja digivabad tsoonid

Oleme kokku leppinud, et kehtestame tervislikud piirid seadmete kasutamisele.

(Kohandage ja täitke valikud vastavalt oma pere vajadustele):

- Perekonna ühiste söögikordade ja mängu- või filmiõhtute ajal me telefone ei kasuta.
- Kõik seadmed pannakse ööseks laadima väljaspool magamistube (hiljemalt kell _____).
- Päevane ekraaniaja piirang sotsiaalmeediale on _____ tundi.
- Teeme iga päev koos või eraldi vähemalt ühe ekraanivaba tegevuse (nt jalutamine, lugemine, trenn, hobid).
- _____

3. Tervislik kasutamine ja vaimne heaolu

Lubame pöörata tähelepanu sellele, kuidas ekraaniaeg ja sotsiaalmeedia meid emotsionaalselt ning vaimselt mõjutavad.

- **Teeme pause**, kui sisu sirvimine tekitab stressi, väsimust või negatiivseid tundeid.
- **Hoidume end võrdlemast** teiste inimeste ilustatud veebieluga.
- **Jälgime kontosid**, mis meid inspireerivad, pakuvad kasulikku teavet või tõstavad tuju.
- **Räägime kodus avatult**, kui tunneme sotsiaalmeediaga seotud survet, ärevust või ebamugavust.
- _____

4. Austus ja privaatsus

Nõustume austama üksteise ja teiste inimeste piire nii veebis kui ka reaalses elus.

- **Küsime alati luba** enne, kui postitame võrku fotosid või videoid oma pereliikmetest või sõpradest.
- **Hoiame oma paroolid salajas** (välja arvatud vanematega jagamine turvalisuse tagamiseks).
- **Ei kasuta seadmeid** tülitsemiseks, klatšimiseks, kiusamiseks või teisi haavava sisu levitamiseks.

- **Mõtleme enne postitamist**, sest kõik, mis kord veebis avaldatakse, võib sinna püsivalt jääda.
- _____

5. Turvalisus ja vastutus

Nõustume kasutama oma nutiseadmeid ohutult ja vastutustundlikult.

- **Ei jaga avalikult isiklikke andmeid** (nt täpne asukoht, kool, kodune aadress, telefoninumber).
- **Teatame kohe vanemale** või mõnele teisele usaldusväärsele täiskasvanule, kui puutume kokku kiusamise, ähvarduste või ehmatava ja sobimatu sisuga.
- **Kasutame sotsiaalmeediat** oma vanusele sobival viisil ja järgime platvormide ametlikke vanusepiiranguid.
- **Ei kasuta telefoni liikluses** - teed ületades, jalgrattaga sõites või autot juhtides on pilk alati teel.
- _____

6. Ühine ülevaatus ja kokkulepete muutmine

Nõustume regulaarselt kontrollima, kuidas need reeglid meie igapäevaelus toimivad.

- **Ülevaatuse ajakava:** _____ *(nt kord kuus pühapäevasel õhtusöögil)*.
- Arutelu käigus saame reegleid ühiselt kohandada, muuta ajakohasemaks või tunnustada pereliikmeid selle eest, mis on läinud väga hästi.

7. Meie perekonna lubadus

Käesolevale kokkuleppele alla kirjutades lubame kasutada oma telefone ja sotsiaalmeediat viisil, mis toetab meie vaimset ning füüsilist tervist, tugevdab meie omavahelisi suhteid ja hoiab kodust õhkkonda rõõmsana.

Pereliikme nimi	Allkiri	Kuupäev
1.		
2.		
3.		
4.		

Tunnikava 5	
Pealkiri	Sotsiaalmeedia sõltuvus: tsükli katkestamine
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt sotsiaalmeedia sõltuvuse nähtust, tuvastavad selle psühholoogilised ja sotsiaalsed tagajärjed ning uurivad praktilisi strateegiaid, kuidas taastada kontroll oma digitaalsete harjumuste üle. Õpilased mõtestavad oma meediaharjumusi, tunnevad ära liigse ekraaniaja varajased hoiatusmärgid ning töötavad ühiselt välja realistlikud ja vanusekohased toimetulekustrateegiad. Tund on disainitud spetsiaalselt 16-18-aastastele noortele, kes seisavad igapäevaselt silmitsi koolikoormuse ja sotsiaalsete väljakutsetega.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **määratleb** sotsiaalmeedia sõltuvuse olemuse ning selgitab selle vähemalt kahte mõju oma vaimsele tervisele ja õpiedukusele või töövõimele; • **oskab pakkuda välja** vähemalt kaks praktilist strateegiat ebatervisliku ekraaniaja vähendamiseks; • **analüüsib kriitiliselt** oma isiklikke digitaalseid harjumusi ning seab endale reaalsed eesmärgid nende muutmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Lühivideo (2-3 minutit) digisõltuvuse olemusest (nt TED-Ed õpivideo või teemakohane lühifilm). • Trükitud töölehed või töövihikud (mõtisklusküsimused, eneserefleksiooni kaardid). • Valge tahvel ja markerid. • Mobiiltelefonid (isikliku ekraaniaja kontrollimiseks, vabatahtlik).
Üksikasjalikud juhised	**Ettevalmistus (5-10 minutit)** Alustage tundi lühikese videoga nutitelefoni- ja digisõltuvusest.

	Seejärel esitage õpilastele küsimus: *„Mitu tundi te oma arvates igapäevaselt sotsiaalmeedias veedate?“* Näidake ekraanil värsket statistikat noorte täiskasvanute keskmise igapäevase ekraaniaja kohta. Paluge vabatahtlikel jagada oma või tuttavate kogemusi sellest, kuidas nad on püüdnud leida tasakaalu koolitööde, õppimise ja sotsiaalmeedia kasutamise vahel. **Ühine eesmärgistamine:** Paluge õpilastel ühiselt sõnastada tunni fookus: *„Mida te soovite sotsiaalmeedia sõltuvuse ja selle tagajärgede kohta teada saada?“* Kirjutage noorte ideed tahvlile (nt sõltuvuse tunnused, toimivad strateegiad, pikaajalised tagajärjed). Selgitage, et tänane tund keskendub nii teoreetilisele analüüsile kui ka väga praktiliste lahenduste leidmisele. **Uurimine / küsimuste esitamine (5-10 minutit)** Jagage klass väikestesse rühmadesse. Paluge neil arutada ja analüüsida kahte põhiküsimust: 1. *Miks meie eakaaslased sotsiaalmeediast nii kergesti sõltuvusse jäävad?* 2. *Millised on kõige tõsisemad tagajärjed, mida olete täheldanud oma sõprade või iseenda puhul?* Iga rühm paneb oma mõtted kirja paberile või digitaalselt. Suunake õpilasi mõtlema järgmistele valdkondadele: • **Vaimne tervis:** Ärevus, depressiivsus, enda pidev võrdlemine teistega. • **Õpingud ja töövõime:** Prokrastineerimine ehk asjade edasilükkamine, keskendumisvõime kaotus. • **Suhted ja argipäev:** FOMO (hirm ilma jääda), tasakaalu puudumine veebielu ja reaalsuse vahel. Rühmad jagavad oma olulisemaid mõtteid kogu klassiga. Õpetaja koondab need tahvlile, luues ühise mõistekaardi „Sõltuvuse põhjused ja tagajärjed“. **Põhiülesanne / Looming (20-25 minutit)** **Peamine ülesanne: Isikliku digitaalse tasakaalu plaani koostamine** Iga õpilane saab töölehe, mis on jagatud kolmeks osaks:

	1. **Enesediagnoos:** Oma isiklike ekraanikasutuse harjumuste analüüs (ligikaudne tundide arv päevas, enimkasutatavad platvormid, peamised kellaajad ja tipptunnid). 2. **Hoiatavad märgid:** 2-3 isikliku liigkasutuse märgi tuvastamine (nt telefoni kontrollimine kohe ärgates, uneaja ohverdamine ekraanile, tähtaegade ületamine õppetöös). 3. **Tegevuskava:** 2-3 realistliku strateegia väljatöötamine ekraaniaja vähendamiseks (nt rakenduste ajapiirangute seadistamine, telefonivabad söögikorrad või õppimispausid, võrguväliste tegevuste planeerimine). *Parema ajahalduse ja diferentseerimise tagamiseks pakkuge õpilastele valikuvõimalusi: nad võivad plaani koostada kirjalikult, tabelina, visuaalse mõttekaardina või soovi korral digitaalselt.* **Vastastikune tagasiside paarides:** Õpilased moodustavad paarid ja vahetavad oma tegevuskavasid. Partnerid pakuvad üksteisele konstruktiivset tagasisidet, kasutades suuniseid: ● *„Sinu tegevuskava on realistlik, sest…“* ● *„Selleks, et see paremini toimiks, võiksid proovida lisada…“* Õpetaja liigub klassis ringi ja toetab õpilasi suunavate küsimustega: *„Kas see plaan toimiks Sul ka stressirohkel eksamiperioodil?“* või *„Milline offline-tegevus võiks Sinu puhul ekraani sirvimist kõige edukamalt asendada?“* Eesmärk on, et iga õpilane lahkub tunnist konkreetse ja isikupärastatud tegevuskavaga, mida saab kohe igapäevaelus rakendada. **Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (5-10 minutit)** Vabatahtlikud jagavad klassiga ühte strateegiat oma tegevuskavast ning hindavad kriitiliselt, kui lihtne või raske on seda reaalsuses ellu viia ja miks. Klass annab lühikest tagasisidet, toetudes tahvlile kirjutatud lausealgustele: ● *„See samm on väga praktiline, sest…“* ● *„Seda võib olla alguses raske täita, sest…“* Julgustage positiivset toetust ja realistlikku lähenemist. Rõhutage, et ühist täiuslikku lahendust ei eksisteeri - kõige olulisem on, et valitud strateegiad oleksid teostatavad, järjepidevad ja isikupärased.

	Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit) Õpilased täidavad individuaalselt **3-2-1 väljumiskaardi**: • **3 asja**, mida ma täna sotsiaalmeedia sõltuvuse ja selle mõjude kohta õppisin. • **2 strateegiat**, mida ma sel nädalal oma digiharjumuste juhtimiseks päriselt katsetan. • **1 takistus**, millega ma võin oma plaani täitmisel kokku puutuda (ja kuidas sellest üle saada). Õpetaja kogub väljumiskaardid kokku kujundava hindamise eesmärgil ja tulevaste tundide planeerimiseks. **Lõpumõtisklus:** Lõpetage tund ühise lühikese rühma- või klassiaruteluga: *„Milliseks muutuks teie elu, kui veedaksite iga päev sotsiaalmeedias ühe tunni vähem?“* Julgustage õpilasi visualiseerima sellest tulenevaid eeliseid: rohkem vaba aega, parem keskendumisvõime, sügavam uni ja kvaliteetsemad vahetud suhted.
Viide DigRighti rakendusele	Kasutage soovi korral DigRighti nutirakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia sõltuvus“, et uurida, kuidas äppide disain ja funktsioonid mõjutavad tegelikku otsustusprotsessi reaalses elus. Õpilased saavad ise testida, kuidas nad reageerivad emotsionaalselt ja kognitiivselt manipuleerivatele (veenvatele) stsenaariumidele. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• **Paindlik eneseväljendus:** Lubage kirjutamisraskustega või keelelist tugi vajavatel õpilastel esitada oma digitaalse tasakaalu plaan kirjaliku töö asemel suuliselt või visuaalse skeemina. • **Kultuuridevaheline vaade:** Julgustage muukeelseid või teise kultuuritaustaga õpilasi arutama ja tutvustama platvorme, mis on populaarsed nende päritoluriigis või kultuuriruumis, rikastades sellega ühist arutelu. • **Tugi enesereflesiooniks:** Pakkuge isikliku plaani koostamiseks ja mõtisklemiseks suunavaid lausealguseid (nt *„Ma veedan enamiku oma ekraaniajast rakenduses…, sest…“* või *„Minu peamine ajend telefoni haaramiseks on…“*). • **Konfidentsiaalsuse tagamine:** Lubage õpilastel jagada oma plaane ja tegevuskavasid klassikaaslastega anonüümselt (nt ilma

	nimeta kleepsudel või ühisel virtuaaltahvlil), kui isiklike harjumuste avaldamine tekitab neis ebamugavust.
Hindamine ja refleksioon	Õppetöös kasutatakse peamise vahendina õppimist ja arengut toetavat ja kujundavat hindamist kogu tunni vältel: • **Õpetaja vaatlus:** Õpetaja jälgib rühmaarutelusid ja analüüsib, kas õpilased suudavad kriitiliselt tuvastada digisõltuvuse põhjuseid, tagajärgi ning toimivaid toimetulekustrateegiaid. • **Suunavad küsimused:** Õpetaja toetab rühmi arutelu käigus, esitades mõtlemist süvendavaid küsimusi. **Kaasõpilaste ja enesehindamine** • **Vastastikune hindamine:** Toimub plaanide vahetamise käigus paarides, kus õpilased annavad üksteisele konstruktiivset, toetavat ja austavat tagasisidet. • **Enesehindamine:** Toimub isikliku „Digitaalse tasakaalu plaani“ koostamise ja 3-2-1 väljumiskaartide täitmise kaudu, mis toovad esile õpilase individuaalse refleksiooni ning endale võetud kohustused. *Märkus õpetajale: Hindamise fookuses ei ole vastuste akadeemiline „õigsus“, vaid õpilase eneseteadlikkuse kasv, mõtlemise sügavus ning realistlike, eluliste eesmärkide seadmine.* **Järeltegevus järgmises tunnis** Võimaluse korral pühendage järgmise tunni algusest mõni minut õpilaste plaanide elluviimise arutamisele. Küsige noortelt: *„Kas oma plaani järgimine oli eelmisel nädalal lihtne või raske? Mis reaalselt töötas ja mis mitte? Millistest nippidest oli teile kõige rohkem abi?“*

Õpetaja vaatlusvahend

Seda vaatlusnimekirja saab õpetaja täita vabas vormis klassis ringi liikudes (rühmatöö ja paarissisese tagasiside ajal) või tunni lõpuosas väljumiskaarte üle vaadates.

Õpilase nimi	Tuvastab vähemalt ühe isikliku liigkasutuse tunnuse	Pakub välja vähemalt kaks realistlikku toimetuleku-strateegiat	Osaleb konstruktiivselt kaasõpilaste tagasiside andmises	Kommentaarid
	☐	☐	☐	

	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Väljumiskaart: 3-2-1

Järelemõte

Nimi: _____ Kuupäev: _____

3 asja, mida ma täna sotsiaalmeedia mõjude või sõltuvuse kohta õppisin:

1. _____
2. _____
3. _____

2 praktilist strateegiat, mida ma sel nädalal oma digiharjumuste parandamiseks päriselt proovin:

1. _____
2. _____

1 suurim takistus või väljakutse, millega ma võin oma plaani täitmisel kokku puutuda:

_____

Mõtisklusülesanded õpilastele	• Millist osa oma loodud digitaalse tasakaalu plaanist on Sinu arvates kõige raskem reaalselt järgida ja miks? • Kuidas Sa end pärast nende toimetulekustrateegiate kirjapanemist tunned - kas see tekitab kergendust, põnevust või hoopis kõhklusi? • Millise selle ühe väikese ja käegakatsutava muudatuse võtad Sa oma digiharjumustes kindlasti juba sel nädalal ette?

Eneseanalüüs ja vastastikune tagasiside

Kaasõpilaste tagasiside lausealgused

- Mulle meeldib see idee Sinu plaanis, sest…
- Üks võimalus seda strateegiat veelgi paremini kohandada võiks olla…
- See samm võiks minu arvates väga hästi toimida, sest…

Enesehindamise ja kaardistamise küsimused

Mõtle ausalt oma igapäevaste harjumuste peale ja vasta järgmistele küsimustele:

1. Milliseid rakendusi või platvorme kasutan ma päeva jooksul kõige rohkem?
2. Mitu tundi ma tegelikult iga päev internetis ja sotsiaalmeedias veedan?
3. Millist sisu algoritmid mulle minu uudisvoos enamasti näitavad?
4. Milliseid tundeid tekitab minus see sisu, mida ma pidevalt näen?
5. Kas ma kaotan internetis ja ekraani kerides sageli ajataju?
6. Kas ma kasutan tehnoloogiat teadlikult õppimiseks ja arenguks või lihtsalt igavuse peletamiseks?

Hoiatavad märgid, mida enda juures jälgida:

- **Ajataju kaotus:** Ekraani taha unustamine ja plaanitust palju pikem sirvimine.
- **Meeleolumuutused:** Ärevus, kurbus või ärrituvus, kui ma ei saa telefoni kasutada.
- **Keskendumisraskused:** Suutmatus süveneda õppimisse või muudesse tegevustesse ilma telefoni kontrollimata.
- **Unehäired:** Hilisõhtune kerimine, mis lükkab edasi uinumist ja rikub une kvaliteeti.
- **Algoritmiline kontroll:** Tunne, et ma ei vali sisu ise, vaid äpp juhib minu tähelepanu.

Minu tegevuskava: Ideed ja raskusastme hindamine

Hinda iga tegevuse puhul, kui keeruline oleks seda Sinu jaoks isiklikult ellu viia. Märgi rist sobivasse lahtrisse:

Eesmärk ja tegevus	Lihtne	Mõõdukas	Raske
Teadlikkus algoritmidest Olen teadlikum algoritmide mõjust ja vaatan läbi ühe lühivideo soovitussüsteemide toimimise kohta.	☐	☐	☐

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><td>Ekraaniaja vähendamine

Vähendan ekraaniaega ning seand TikTokile ja YouTube'ile 2-tunnise päevase limiidi.</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Une kvaliteedi parandamine

Parandan oma une kvaliteeti ja otsustan, et ei kasuta telefoni pärast kella 22:00.</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Uudisvoo tervendamine

Muudan oma uudisvoo positiivsemaks ning hakkan teadlikult jälgima harivaid ja motiveerivaid kontosid.</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
</table>

Mõtle järele ja kohanda (Iganädalane refleksioon)

Kirjutan iga nädala lõpus oma päevikusse või töölehele lühikese mõtiskluse selle kohta, kuidas ma end tunnen, millised strateegiad töötasid ja kus vajan veel pingutust.

_____

_____
</td>
</tr>
<tr>
<td>Metoodilised soovitused õpetajale</td>
<td>Arvesta kaitsehoiakutega: Ole valmis selleks, et mõned õpilased võivad reageerida kaitsvalt — nad võivad oma tegelikku ekraaniaega alahinnata või digisõltuvuse teema üle nalja visata. Normaliseeri seda olukorda klassis, kujutades digimaailma tasakaalustamist kui meie aja ühist suurt väljakutset, mitte isiklikku nõrkust.

Märka sügavamaid murekohti: Pööra tähelepanu õpilastele, kelle aruteludest või väljumiskaartidelt kooruvad välja tõsisemad tervisemured (nt sügav ärevus, krooniline unetus või depressiivsus). Ole alustuseks valmis pakkuma neile empaatilist tuge ja suunama nad vajadusel edasi kooli tugispetsialistide või tugiteenuste poole.

Keskendu väikesemahulistele lahendustele: Väldi liiga idealistlikke või ülipüüdlikke lahendusi (nt „loobu nädalaks täielikult telefonist“). Julgusta noori tegema just väikeseid ja realistlikke samme, mida on lihtne igapäevaselt hoida ja millele saab aja jooksul uusi häid harjumusi edasi ehitada.</td>
</tr>
</table>

3.2 Mängusõltuvus

Tunnikava 1	
Pealkiri	Dopamiini labürint: kuidas mõjutab mängimine mu aju?
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased selgitavad dopamiini rolli videomängude tasustamistsüklites, analüüsivad kriitiliselt oma isiklikke mängimisharjumusi ja koostavad tasakaalustatud digitaalse seadmekasutuse kava.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **kujutab ja selgitab** ajus toimuvat tasustamisteed ja dopamiini liikumist selge skeemi abil; • **hindab ja analüüsib** oma isiklikke mängimisharjumusi viie määratletud parameetri alusel; • **koostab** endale praktilise ja teostatava „digitaalse tasakaalu kokkuleppe“.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Õpivideo dopamiini toimimisest (nt How Dopamine ACTUALLY Works). • Töölehed „Aju kaart“ (tasustamistee joonistamiseks). • Mänguharjumuste enesehindamise küsitlus (10 küsimust). • Värvilised pliiatsid, markerid ja plakatipaber.
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus (8 minutit)** **Õpivideo:** Näidake lühianimatsiooni pealkirjaga „Kuidas dopamiin toimib“ (link materjalides)

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

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

Uurimine ja küsimused (10 minutit):

Rühmatöö (4 inimest):
Arutage metafoori **„Dopamiin = kütus, tolerantsus = kasvav paak“**.
Analüüsige järgmisi etappe:

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

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

Põhiülesanne / Looming (25 minutit)

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

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

- **VTA** (ventraalne tegmentaalpiirkond)
- **NAcc** (nucleus accumbens / tasustamiskeskus)
- **Prefrontaalne koor** (ajukoor)
- **Hippokampus**

	• **Amügdala** (mandelkeha) **Joonistamise juhised õpilasele:** 1. Märgi värviliste nooltega, kuidas dopamiin nende piirkondade vahel voolab. 2. Joonista **punase noolega** peamine tasustamistee VTA-st NAcc-i. 3. Näita **sinise noolega** seost prefrontaalse koore ning otsuste tegemise ja enesekontrolli vahel. 4. Märgi **rohelise noolega** seos hippokampuse („mänguga seotud mälestused“) ja amügdala („emotsionaalne reaktsioon“) vahel. Kirjutage töölehele järgmine kokkuvõttev märkus: *„Kui ma mängin mänge, liigub dopamiin mööda järgmist rada: VTA → NAcc → prefrontaalne koor.“* **Lisaülesanne:** Vormistage töölehe või plakati allosas lühike kokkuvõte sellest, kuidas see rada muutub ülemäärase stimuleerimise korral nõiaringiks: *„Mängimine → Dopamiini järsk tõus → Lühiajaline nauding → Suurenenud soov uuesti mängida → Tolerantsuse tekkimine → Kontrolli kaotus.“* **2. osa: Mängimisharjumuste küsitlus ja lepingu koostamine** 1. Täitke mängimisharjumuste enesehindamise küsitlus. 2. Selle põhjal koostage ja täitke isiklik **„Digitaalse tasakaalu leping“**: *„Minu igapäevane maksimaalne mänguaeg: _____“* *„Minu isiklik hoiatusmärk (liigse kasutuse tunnus): _____“* *„Minu alternatiivne võrguväline (offline) tegevus: _____“* **3. osa: Vestlus paarides ja vastastikune tagasiside** Õpilased jagavad oma lepinguid paarilisega. Partner esitab järgmised suunavad küsimused: • *„Mis on Sinu koostatud plaani kõige tugevam külg?“* • *„Kuidas kavatsed end motiveerida, et seda alternatiivset tegevust päriselt tegema hakata?“* • *„Millist tasakaalu püüdsid Sa leida, kui määrasid oma igapäevase maksimaalse mänguaja?“* • *„Kuidas Sa saad teada, kas see plaan toimib? Mis on Sinu edu mõõdikud?“*

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

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

Vaatlusvahendid

Mänguharjumuste skaala („Mini-OBO” enesehindamise küsitlus)

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

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

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

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

Mõtisklusülesanded õpilastele	Millised videomängude mehhanismid (nt taseme tõusmine/leveldamine, auhindade ja kottide teenimine, võistlusmoment, avastamisrõõm või vahetu tagasiside) käivitavad Sinu ajus kõige tugevamalt tasustamissüsteemi ehk mehhanismi, mis suurendab dopamiini järsku vabanemist?
Enesehindamine ja vastastikune tagasiside	Palun hinda oma tänast osalust ja teadmisi, märkides tabelisse sobiva sümboli: • **Jah (+)** - *Tegin seda täielikult / mõistan seda hästi.* • **Veidi (v)** - *Osaliselt tehtud / vajan veel veidi mõtlemisaega.* • **Veel mitte (-)** - *Selle punktiga on vaja veel tööd teha.*
Metoodilised soovitused õpetajale	**Tagage privaatsus:** Kui analüüsite klassis mänguharjumuste küsitluse üldiseid tulemusi, tehke seda alati täiesti anonüümselt (nt koguge andmed kokku paberitena ilma nimedeta või kasutage anonüümset digiküsitlust). **Kasutage leebemat terminoloogiat:** Gümnaasiumiastmes on noorte kaitsepositsioonile asumise vältimiseks soovitatav rääkida pigem **„ebatasakaalustatud harjumustest“** või **„nutikasutuse tasakaalustamatusest“** kui stigmatiseerivast sildist „sõltuvus“.

Hindamiskriteeriumid	Jah (+)	Veidi (v)	Veel mitte (-)
Oskan selgitada, millised biokeemilised ja disainiaspektid teevad digitaalse mängu nii köitvaks ja huvitavaks.			
Osalesin aktiivselt ja tulemuslikult rühmaaruteludes ning ajukaardi joonistamisel.			
Kuulasin tähelepanelikult ja lugupidavalt teiste klassikaaslaste isiklikke mängukogemusi.			
Väljendasin oma arvamusi ja seisukohti selgelt, rahulikult ning teisi austavalt.			
Õppisin täna midagi täiesti uut selle kohta, kuidas mängud mängijate aju ja käitumist mõjutavad.			

	Lihtsustage teaduslikke termineid: Selgitage keerulisi neurobioloogilisi mõisteid eluliste metafooride abil. Näiteks: *„Dopamiin ei ole lihtsalt õnnehormoon, vaid aju peamine preemiasignaal ja tasu ootuse sõnumitooja.“* **Looge visuaalne nõiaring (ajuring):** Tunni kokkuvõtvas faasis joonistage tahvlile või looge plakati abil ühine visuaalne esitlus **biokeemilisest nõiaringist**: *Dopamiini tootmine (tasu ootus) → Koolielu/mängurõõm ja nauding* ↓ *Tolerantsuse tekkimine (vajadus tugevama stiimuli järele) → Enesekontrolli järkjärguline kaotus* ↓ *Ajendid, mis tekitavad soovi põgeneda (stress, igavus, väsimus) → Uuesti mängimine ja ringi kordumine*

LISA I - TASUSTAMISTEE KAARDISTAMINE

Nimi: _____ Kuupäev: _____

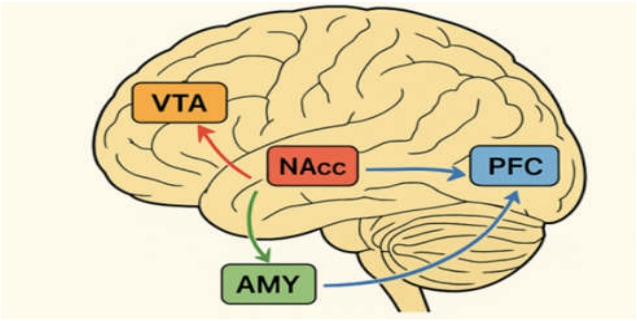
Juhised õpilasele:

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

Skeem (Aju lihtsustatud joonis)

(Kasuta märgistamiseks ja noolte joonistamiseks järgmisi piirkondi):

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



Mängutsükli kokkuvõte (täida lüngad)

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

Vastuste võti õpetajale:

Lünkteksti õiged vastused järjekorras:

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

Õige terviktsükkel:

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

LISA II - MINU MÄNGIMISHARJUMUSED: ENESEREFLEKSIOON

Nimi (vabatahtlik): _____ **Kuupäev:** _____

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

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

Tulemuste tõlgendamine (enesehindamiseks)

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

- **Enamasti „Mitte kunagi“ / „Harva“:** Sinu mänguharjumused ja igapäevaelu on heas tasakaalus. Digiilm on Sinu jaoks meelelahutus, mis ei sega igapäevaseid kohustusi ega suhteid.
- **Mitu vastust lahtris „Mõnikord“:** See on signaal, millele tasub tähelepanu pöörata. Mõned harjumused on hakanud märkamatult kontrolli alt väljuma. Ole edaspidi teadlikum ja jälgi oma ekraaniaega.
- **Palju vastuseid lahtrites „Sageli“ / „Alati“:** See viitab sellele, et mängimine mõjutab juba tugevalt Sinu heaolu, õppimist ja suhteid. On õige aeg astuda samme parema tasakaalu loomiseks. Ära jää oma murega üksi ja räägi sellest kellegagi, keda usaldad (sõber, lapsevanem, koolipsühholoog või tugispetsialist).

LISA III - DIGITAALSE TASAKAALU LEPING

Pealkiri: Minu plaan tervislikuks ja tasakaalustatud mängimiseks

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

Minu eesmärgid

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

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

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

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

Minu alternatiivsed tegevused

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

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

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

Minu allkiri: _____ **Kuupäev:** _____

Toetaja / Tunnistaja (vabatahtlik): _____

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

LISA IV - 3-2-1 LÕPUPILET/VÄLJUMISKAART

Nimi: _____ Kuupäev: _____

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

1. _____
2. _____
3. _____

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

1. _____
2. _____

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

_____

Tunnikava 2	
Pealkiri	Minu avatar ja mina: identiteedikriis
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt virtuaalse (veebipõhise) ja reaalse mina vahelisi erinevusi ning töötavad välja praktilised strateegiad tervisliku, tervikliku ja tasakaalustatud identiteeditunde saavutamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **võrdleb ja kõrvutab** veebis esitletava ja reaalses elus eksisteeriva identiteedi tunnuseid; • **leiab ja pakub lahendusi** rollikonfliktide ja identiteedikriisiga seotud elulistele stsenaariumidele; • **väljendab ja sõnastab** oma isiklikke väärtusi „digitaalse mina manifesti" kaudu; • **arendab ja rakendab** empaatiat, eneseteadvust ning eneseväljendusoskust.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor või interaktiivne tahvel koos arvutiga. • Veebipõhine avatari loomise rakendus või keskkond (nt Bitmoji, Pixton vms). • Rollistsenaariumide kaardid (lühikesed konfliktipõhised juhtumilood). • Töölehed „Emotsioonitermomeeter". • „Digitaalse mina manifesti" koostamise raamistik/põhi. • Markerid, värvilised pliiatsid ja kleepsud. • Kleepuvad märkmepaberid (Post-it) või papist stendid näituseks. • Digitaalne mõttekaardi rakendus või suured A3-paberid.

Üksikasjalikud juhised	**Ettevalmistus (7 minutit):** **Teema avamine ja statistika:** Tutvustage virtuaalsete identiteetide olemust, eeliseid ja puudusi. Tooge välja uuringute statistika: *„68% teismelistest tunneb end oma virtuaalsetes avatarides võimsama ja enesekindlamana.“* **Häälestav küsimus klassile:** *„Millised Sinu isiksuse osad ja omadused ei kajastu mitte kunagi Sinu avataris või sotsiaalmeedia profiilis? Miks?“* (Õpilased võivad vastata suuliselt või kirjalikult). **Eesmärk:** Tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma sisemise, autentse identiteedi ja digitaalse esitusviisi vahelisest lõhest. **Uurimine / küsimuste esitamine (12 minutit)** **Rühmatöö (3-liikmelistes rühmades):** Paluge õpilastel arutada ja loetleda **3 eelist ning 3 ohtu**, mis on seotud virtuaalse minaga. Igale rühmale määratakse analüüsimiseks erinev digitaalne kontekst: • **1. rühm:** Videomängud ja virtuaalmaailmad. • **2. rühm:** Sotsiaalmeediaplatvormid. • **3. rühm:** Metaversum ja tulevikutehnoloogiad. **Ühine arutelu klassiga:** Iga rühm märgib tahvlile ühe kaaluka eelise-ohu paari, mida ühiselt analüüsitakse. • **Eesmärk:** Tuvastada digitaalse identiteedi mitmemõõtmelised sotsiaalsed ja psühholoogilised mõjud. **Põhiülesanne / Looming (23 minutit)** **1. osa: Juhtumiarutelu ja rollimäng (10 minutit)** • **Stsenaarium:** *„Minu perekond nägi minu loodud avatari (või veebikuvandit) ja ehmatas sellest, kuna see on minu pärisminast drastiliselt erinev. Pean oma valikuid ja virtuaalset mina neile selgitama.“* • **Rollid rühmas:** Õpilane (avatari omanik), lapsevanem ja erapooletu nõustaja. • **Abivahend:** Tööleht „Emotsioonitermomeeter“. Õpilased mõõdavad ja selgitavad selle abil oma emotsionaalseid reaktsioone antud olukorras. • **Vaatlusülesanne:** Rühma kaaslased (vaatlejad) hindavad rollimängu lõpus, kas osapoolte kasutatud keel ja argumendid olid empaatilised, üksteist austavad ning mõistvad.

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

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

Struktuur ja suunavad näitelaused:

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

   Näide: „Kohtlen teisi veebis austusega, isegi kui ma nende arvamusega ei nõustu.“
   Näide: „Väärtustan tõelisi, sügavaid suhteid rohkem kui „meeldimiste“ (like) või jälgijate arvu kogumist.“
   Näide: „Pean meeles, et minu tegelikku väärtust inimesena ei määra minu populaarsus ekraanil.“

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

   Näide: „Oma aususest. Ma ei loo endale veebis võltselu lihtsalt selleks, et teistele muljet avaldada.“
   Näide: „Minu tõelistest sõprussuhetest. Ma ei jäta oma reaalses elus olevaid sõpru tähelepanuta virtuaalsete suhete tõttu.“
   Näide: „Minu privaatsusest ja turvalisusest. Ma ei jaga võrgus andmeid, mida soovin hoida konfidentsiaalsena.“

3. **„Kui tunnen, et olen kaotanud ühenduse oma tõelise minaga, siis ma: …“**
   Näide: „Login sotsiaalmeediast välja ja veedan aega oma lemmikhobiga, näiteks joonistades või pilli mängides.“
   Näide: „Räägin oma parimale sõbrale või pereliikmele avatult sellest, kuidas ma end tunnen.“
   Näide: „Meenutan ja tegelen asjadega, mis teevad mind õnnelikuks minu päriselus.“

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

Jagamine ja tagasiside (5 minutit)

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

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

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

Vaatlusvahendid

Mänguharjumuste skaala („Mini-OBO” enesehindamise küsitlus)

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

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

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

Eneseanalüüs ja vastastikune tagasiside	**Digitaalse identiteedi peegeldus** Hinda järgnevaid väiteid lähtuvalt oma tänasest kogemusest, märkides risti sobivasse lahtrisse:

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

Õpetaja vaatlusvahendid ja hindamismetoodika

Kogu tunni vältel kasutab õpetaja struktureeritud vaatluslehte, et jälgida õpilaste suulist panust, emotsionaalset teadlikkust ja empaatiat. See õppimist ja arengut toetav kujundava hindamise vahend aitab teha kindlaks, kui hästi õpilased eristavad oma reaalset ja virtuaalset mina, milline on

nende kaasatuse tase ning rühma koostööoskus. Lisaks analüüsitakse „Digitaalse mina manifesti“ lihtsa hindamistabeli abil, keskendudes sõnumi selgusele, autentsusele ja väärtuste kooskõlale. See toetab nii tunnis osalemise kui ka isikliku arengu terviklikku hindamist.

Käitumise vaatlusleht

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

Manifesti hindamistabel (tagasisideks ja analüüsiks)

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

Mõtisklusküsimused ja vastastikune tagasiside

	Mõtisklusküsimused õpilasele (individuaalseks refleksiooniks) • Mida õppisid täna kõige olulisemat oma digitaalse mina ja veebikuvandi kohta? _____ _____ • Kas märkasid tänase analüüsi käigus erinevusi selles, kuidas Sa käitud ja suhestud inimestega veebis võrreldes reaalse eluga? _____ _____ • Milline osa Sinu kirjutatud manifestist tundus Sulle endale kõige tõepärasem, siiram ja tugevam? _____ _____ **Kaasõpilaste hindamisvorm (vastastikune tagasiside paarides või galerii ringkäigul)** • Manifesti kõige mõjuvam, ilusam või julgem lause: _____ _____ • Mida saaks selles plaanis või mõttes veelgi täiustada (mida saaks täiustada): _____ _____

	• **Minu sõbralik soovitus ja nipp kaaslasele:** _____ _____
Metoodilised soovitused õpetajale	**Märka emotsionaalset segadust:** Pööra tähelepanu õpilastele, kes näitavad arutelu käigus välja emotsionaalset ebakindlust või samastuvad liiga tugevalt oma virtuaalsete avataridega. See võib viidata habrasele enesekuvandile või sügavamale identiteedikriisile, mis vajab toetavat ja mõistvat lähenemist. **Toeta väärtuste sõnastamist:** Mõnel õpilasel võib olla raske oma isiklikke väärtusi iseseisvalt kirjalikult väljendada. Paku neile individuaalset tuge, suuna neid uuesti näitelausete juurde või luba neil inspiratsiooni saamiseks vaadata, kuidas kaaslased on oma mõtteid sõnastanud. **Austa kultuurilisi ja isiklikke eripärasid:** Ole valmis selleks, et identiteedi, välimuse ja eneseväljenduse teemad võivad puudutada noorte isiklikke, perekondlikke või kultuurilisi tundlikkusi. Loo klassiruumis turvaline õhkkond, kus austatakse igaühe privaatsuspiire. **Võimalda privaatsust:** Kui „Digitaalse mina manifesti“ kirjutamine või oma harjumuste analüüsimine tekitab õpilases emotsionaalset ebamugavust, luba tal oma töö esitada otse ja privaatselt vaid Sinule ning vabasta ta galeriimeetodil põhinevast avalikust jagamisest. **Juhata rollimänge tasakaalustatult:** Jälgi, et rühmatöödes ja rollimängudes saaksid kõik õpilased võrdselt sõna. Reguleeri tegevust teadlikult, et vältida ekstravertsemate ja häälekamate noorte domineerimist vaiksemate kaaslaste üle. **Suuna hukkamõist empaatiaks:** Kuna õpilased võivad hakata üksteise avatare või manifeste omavahel võrdlema, võib see märkamatult viia arvustamise või hukkamõistuni. Tuleta noortele pidevalt meelde empaatia olulisust, hoia tunni toon sügavas eneseanalüüsis ja väldi igasugust võistluslikku atmosfääri.

LISA I - ROLLIMÄNGU STSENAARIUMIKAARDID

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

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

KAART 1: Provokatiivne avatar

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

KAART 2: Anonüümne kommentaator

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

KAART 3: Rollimäng ja soorollid

- **Stsenaarium:** Mängid veebipõhist rollimängu vastassoo tegelasena (avatarina). Oled leidnud uusi veebisõpru, kes tunnevad Sind ja suhtlevad Sinuga vaid selle virtuaalse identiteedi kaudu. Vanemad kuulevad Sind kodus juhuslikult häälvestluses rääkimas ja on segaduses, miks Sa „teeskled“ internetis kedagi teist.
- **Õpilase roll:** Identiteedi ja rollidega eksperimenteerimine on põnev ning aitab mängumaailmas vältida tüütut ahistamist või stereotüüpe. Sinu veebisõbrad hindavad Sind Sinu tegeliku isiksuse ja oskuste, mitte bioloogilise soo pärast.
- **Vanema roll:** Oled segaduses ja mures, miks Sinu laps tunneb vajadust oma tõelist sugu võõraste eest varjata. Muretsed võimaliku pettuse, lapse turvalisuse ja tema tegeliku enesetunde pärast.

- **Nõustaja roll:** Aita tõlkida õpilase eneseotsingud vanemale arusaadavasse keelde, suunates fookuse hukkamõistu ja pettusemure asemel uudishimule, avatusele ning turvalisusele.

LISA II - EMOTSIOONIDE TERMOMEETRI MALL

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

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

Pealkiri: Minu emotsionaalne temperatuur vestluse ajal

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

TEKST:

[EMOTSIOONITERMOMEETRI JOONIS]

KEEMINE (raevukas, ründav, tugevalt kaitseasendis)

KUUM (frustreeritud, ärritunud, solvunud)

SOE (ebamugav, kergelt närviline, ebakindel)

RAHULIK (tasakaalukas, kuulav, mõistev)

JÄINE (täielikult suletud, tuim, blokeeriv)

Kui teine osapool (lapsevanem) ütles mulle:

_____

tundsin ma end: _____

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

_____

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

_____

LISA III - MANIFESTI KOOSTAMISE RAAMISTIK

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

Minu digitaalne manifest: lubadus jääda truuks oma tõelisele minale

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

1. Sissejuhatus

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

2. Minu põhiväärtused

„Digitaalses ruumis ja sotsiaalmeedias järgin ma teadlikult järgmisi väärtusi:

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

3. Põhimõtted, millest ma kunagi ei loobu

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

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

4. Minu tugisambad kriisihetkel

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

- võtan nutiseadmetest täieliku pausi ja tegelen tegevustega, mis mulle reaalses maailmas päriselt rõõmu pakuvad;
- räägin avatult ja siiralt kellegagi, kes tunneb minu tõelist mina juba pikka aega;
- vaatan uuesti üle selles manifestis loetletud väärtused ja tuletan endale meelde, mis on elus päriselt oluline;

- **minu isiklik päästerõngas ekraaniväsimuse korral:**

  _____“

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

Tunnikava 3	
Pealkiri	Ekraanilahingutest perekonna rahuni
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad laste ja vanemate vaheliste digikonfliktide põhjuseid ning töötavad välja suhtlusstrateegiad, mis põhinevad mõlema poole vajadusi arvestaval ja kokkuleppelisel (*win-win*) lähenemisviisil.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **analüüsib** peresiseste digikonfliktide põhjuseid, emotsionaalset tausta ja tagajärgi. • **rakendab** praktikas aktiivset kuulamist ja empaatilist suhtlemist. • **koostab** tasakaalustatud ja kokkuleppelise mudeli peresiseseks digiseadmete kasutamiseks. • **mõtestab** oma isiklikke hoiakuid ja piire seoses ekraaniajaga.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tühjad kaardid õpilaste endi loodavate stsenaariumide jaoks • Valmis konfliktistsenaariumide kaardid (varuvariandina) • Digikokkuleppe (*win-win*) täitmismallid • Ümbrikud või karp ajakapsli loomiseks • Vaatluslehed (grupi- või paaristööks) • Mikrofon või kõnekepp arutelude juhtimiseks • Tahvel või esitlus suhtlusraamistikega (nt „Ma tunnen end..., sest... ja mul on vaja...” ning „Ma mõistan, et sa...”)
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus (5 minutit)** • **Häälestus:** Õpetaja esitab fakti: *„Uuringud näitavad, et suur osa peredest kogeb konflikte just ekraaniaja pärast.”* • **Klassiarutelu:** Õpetaja küsib: *„Milline sõna kirjeldab kõige paremini seda, kuidas te end tunnete, kui teil tekib vanematega digikonflikt?“* • **Märksõnad tahvlile:** Õpilased pakuvad sõnu (nt „frustreeritud“, „valesti mõistetud“, „vihane“, „ärritunud“) ning õpetaja kirjutab need emotsioonid tahvlile. • **Eesmärk:** arendada emotsionaalset teadlikkust ja tunnustada õpilaste tundeid.

	Uurimine (12 minutit)
	• **Õpilaste stsenaariumid (3 min):** Õpilased kirjutavad tühjale kaardile kiiresti ühe oma kodus korduva konfliktiallika (nt *„telefon õhtusöögilauas“*, *„liiga hiline mängimine“*, *„sotsiaalmeedia kodutööde ajal“*).
	• **Rollimäng paarides (9 min):**
	  ○ Paarid valivad ühe kirjutatud stsenaariumi ja jagavad rollid: üks on „vanem“, teine „teismeline“ (nt soov minna telefoni kohe pärast kooli vs. vanema nõudmine teha enne kodutööd).
	  ○ Õpetaja hoiab voorud lühikesed (2 minutit paari kohta).
	  ○ **Vaatlejate tagasiside:** Konstruktiivse tagasiside soodustamiseks märkivad vaatlejad lehele: *„Üks asi, mida „teismeline“ tegi hästi“* ja *„Üks asi, mida „vanem“ tegi hästi“*.
	• **Eesmärk:** edendada autentsust ja vastutustunnet eluliste näidete kaudu.
	
	Põhitegevus (20 minutit)
	• **Vajaduste analüüs (6 min):** Õpilased vastavad individuaalselt küsimustele:
	  ○ *„Mis on minu vanema suurim hirm või vajadus selles olukorras?“*
	  ○ *„Milline on minu enda peamine vajadus või soov?“*
	  ○ **Tugi:** Õpetaja kirjutab tahvlile lausealgused: *„Minu vanem vajab tõenäoliselt...“* ja *„Mina vajan tõesti...“*.
	• **Sildade ehitamine (4 min):** Õpilased jagavad väikestes rühmades oma vajadusi ja sõnastavad ühise eesmärgi (nt „usaldus“, „tasakaal“, „austav suhtlemine“), lisades võtmesõna ühisele digitaalsele või füüsilisele tahvlile.
	• **Mõlemale poolele kasulik digikokkulepe (10 min):**
	  ○ Õpilased täidavad kahepoolse kokkuleppe malli, luues ühe konkreetse ja realistliku lubaduse.
	  ○ *Teismelise kohustus:* nt „Ma teen kodutööd ära enne mängimist.“
	  ○ *Vanema kohustus:* nt „Ma ei sega su mängu ilma 5-minutilise eelneva hoiatuseta.“
	  ○ **Hindamisetapp:** Vormi all on analüüsiküsimus: *„Võimalik väljakutse: Millist osa sellest kokkuleppest on kõige raskem täita? Miks? Kuidas me selle ületame?“*
	  ○ Õpilased võivad lisada visuaalseid elemente (sümboleid, joonistusi).
	• **Eesmärk:** edendada vastastikust mõistmist ja luua praktiline, ühine lahendus.
	
	Jagamine ja tagasiside (5 minutit)
	• **„Lahenduse täht“:** Rühmad jagavad kiiresti oma kokkuleppeid.
	• **Kaasõpilaste tagasiside:** Kasutatakse *„Star & Wish“* (Täht ja soov) mudelit: *„Üks asi, mis on selle kokkuleppe tugevus, on... (täht)“* ja *„Üks idee, kuidas seda veelgi kindlamaks muuta, on... (soov)“*.

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

Link DigRighti rakendusele	Soovi korral saavad õpilased koos vanematega laadida alla mänguliseDigRighti nutirakenduse. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**

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

Konfliktide lahendamise hindamismudel

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

Õpilaste eneseanalüüsi küsimused

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

Vaatlusleht - Õpetajale või kaasõpilasele rollimängu ajal

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

Vaatluspunktid	Jah	Osaliselt	Ei	Märkused / Kommentaarid
Kas mõlemad osapooled said rääkida ilma vahelesegamisteta?				
Kas vestluses kasutati „Ma tunnen...“ ja „Ma vajan...“ lauseid?				
Kas pooled suutsid tuvastada konflikti tegeliku vajaduse (nt usaldus, puhkus, lõbu)?				

Kas pakutud ja kokkulepitud lahendus oli eluline ja realistlik?				
Kas osalejate hääletoon ja kehakeel olid üksteise suhtes lugupidavad?				

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

	summutaks tagasihoidlikumaid õpilasi ning igaühel on võimalus end väljendada.

LISA I - KONFLIKTISTSENAARIUMIDE KAARDID

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

Kaart 1: Nädalavahetuse sõda

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

Kaart 2: Telefon söögilauas

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

Kaart 3: Ööbimispeo postitus

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

Kaart 4: Peidetud ekraan

- **Stseen:** Pidid oma toas õppima ja vanemaga oli kokkulepe, et telefon on selleks ajaks teises toas või kottipanduna. Vanem astub ootamatult Sinu tuppa ja näeb, kuidas Sa üritad kiiresti telefoni/mänguakent õpiku taha peita. Ta ütleb pettunult: *„Ma ei saa sind üldse usaldada! Anna oma telefon kohe minu kätte."*

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

LISA II - KÕIGILE KASULIKU KOKKULEPPE MALL

Pealkiri: Meie pere digitaalne rahuleping

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

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

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

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

---

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

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

---

2. Meie vastastikused kohustused (Mida me teeme?)

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

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

---

3. Kuidas me omavahel suhtleme?

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

---

4. Allkirjad

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

_____

(Noore allkiri)

_____

(Vanema / eestkostja allkiri)

LISA III - AJAKAPSLI KIRJA TEEMAD JA VORMID

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

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

Kallis ema / isa / pere!

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

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

Teie _____

Variant B: Õpilase kiri oma tulevasele minale

Kallis tulevane mina!

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

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

Tervitades,

Sina ise 6 kuud tagasi

Tunnikava 4	
Pealkiri	Peidetud konksude paljastamine: eetilised mänguharjumused
Vanuserühm	12-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased õpivad ära tundma digimängudes kasutatavaid manipuleerivaid disainimehhanisme ning mõtestavad, kuidas need mõjutavad nende käitumist ja aju tasustussüsteemi, et kujundada teadlikumaid ning tervislikumaid mänguharjumusi.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** levinud manipuleerivaid mängumehhanisme (nt igapäevased preemiad, saagikastid/lood-boxid, ajaliselt piiratud pakkumised), mida kasutatakse mängijate ekraani taga hoidmiseks. • **mõistab** aju tasustussüsteemi (dopamiinitsükli) toimimist ja selle rolli mängusõltuvuse tekkimisel. • **hindab** kriitiliselt mänguloojate eetilist vastutust ja manipuleeriva disaini mõju tarbijale. • **analüüsib** oma isiklikke mänguharjumusi ning seab endale tervislikud ja teadlikud piirid.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Mängumehhanismide kaardid (nt streaks ehk järjepidevuse seeriad, saagikastid, FOMO ehk ilmajäämishirmul põhinevad pakkumised) • Aju tasustamissüsteemi visuaalne skeem või infograafik • „Dopamiinipäeviku“ täitmislehed või minipäeviku mallid • Lühike YouTube’i video (u 1 min) dopamiini toimimise kohta (varuvariandina prinditud pildid/skeemid, kui internet puudub) • Markerid ja värvilised kleepmärkmed (post-it paberid) • „Eetiline vs manipuleeriv disain“ võrdlustabelid • Kaaslaste- ja enesehindamise mudelid
Üksikasjalikud juhised	**Häälestus (5 minutit)** • **Klassiküsimus:** Õpetaja küsib: *„Mõelge oma pikimale mängusessioonile - kui kaua te olete kunagi järjest mänginud nii, et te ei märganudki tundide möödumist?“*

	• **Vastamine:** Õpilased tõstavad vastavalt ajale käe või kirjutavad oma vastuse anonüümselt (nt kleepmärkmele või vaiksele jagamisseinale).
	• **Statistika kuvamine:** Õpetaja toob tahvlile või ekraanile reaalsed andmed: *„Uuringud näitavad, et keskmine teismeline mängib üle 2 tunni päevas - nädalavahetustel ja vaheaegadel sageli poole rohkem.“*
	• **Eesmärk:** tõsta õpilaste teadlikkust teadvustamata ekraaniajast ja ajataju kadumisest mängides.
	
	Uurimine (10 minutit)
	
	• **Visuaalne õpe:** Õpetaja näitab tahvlil või slaidil aju tasustussüsteemi visuaalset kaarti/skeemi, selgitades lühidalt dopamiini vabanemist preemiate saamisel.
	• **Videoklipp:** Klass vaatab lühikest 1-minutilist videot dopamiini toimemehhanismide kohta (interneti puudumisel kasutatakse infograafikut või prinditud pildiseeriat).
	• **Suunatud arutelu (lühikõnelus):** Õpetaja esitab klassile mõttepausiks ja aruteluks kaks küsimust:
	  ○ *„Mida teie aju mängimise ajal tegelikult ihkab ja ootab?“*
	  ○ *„Mis on see bioloogiline konks, mis paneb teid ikka ja jälle sama mängu käivitama?“*
	• **Eesmärk:** viia kokku mängude disain ja inimese aju bioloogiline reageerimisviis.
	
	Põhitegevus (25 minutit)
	
	1. Mängulõksude analüüs ja kaarditöö (10 min)
	
	• **Rühmatöö:** Õpilased jagunevad väikesteks rühmadeks. Iga rühm saab komplekti „mängumehhanismide kaarte“ (nt igapäevased sisselogimise preemiad, juhuslik saak/*loot-boxid*, *pay-to-win* ehk eelise ostmine, lõputu tasemete edasiliikumine).
	• **Ülesanne:** Rühmadel tuleb sotsiaalsed ja mehaanilised võtted sorteerida kahte kategooriasse: **eetilised vs manipuleerivad**.
	  ○ *Alternatiiv:* Rangete kategooriate asemel võivad õpilased paigutada kaardid sujuvale skaalale/kontiinumile vastavalt manipuleerituse astmele.
	• **Esitlus:** Iga rühm valib ja selgitab klassile ühte näidet ning analüüsib selle mõju mängija käitumisele.
	
	2. Minu dopamiinipäevik (10 min)

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

MINU DOPAMIINIPÄEVIK: MÄRKA OMA VALLANDAJATEID

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

(Tee ring ümber kõigile sobivatele variantidele)

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

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

Märgi ristikesega, kui tihti sa seda tunned.

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

3. Minu isiklik plaan tervislikumate piiride seadmiseks:

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

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

Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti rakenduses olevate mängusõltuvuse stsenaariumidega. Rakenduse saab alla laadida **SIIT**

<table>
<tr><td>Kaasamise ja kohandamise näpunäited</td><td>

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

</td></tr>
<tr><td>Hindamine ja refleksioon</td><td>
Hindamismeetodid:

Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine: Õpetaja liigub klassis ringi ja jälgib rühmaarutelusid, hinnates õpilaste oskust mängulõkse ära tunda ning nende analüüsivõime sügavust ja kriitilist mõtlemist.

Enesehindamine: Õpilased analüüsivad oma isiklikke harjumusi, emotsioone ja käitumismustreid individuaalselt täidetava „Dopamiini päeviku“ kaudu.

Kaasõpilaste hindamine: Õpilased annavad üksteisele tagasisidet paaristööna valminud mängude „eetiliste ümberkujundamisettepanekute“ kohta, hinnates lahenduste uudsust ja elulisust.
</td></tr>
</table>

Vaatlusvahendid

Hindamismudel: Mängude eetiline mõistmine ja analüüs

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

	tasustussüsteemi ja oma emotsioonide vahel.	seostada konkreetsete käitumismustritega.	käitumise vahel on piiratud, ekslikud või puuduvad üldse.
Eetiline mõtlemine ja loovus	Pakub välja äärmiselt läbimõeldud, eetilisi ja praktiliselt rakendatavaid disaini ümberkujundusi.	Pakub välja eetilisi ideid mängu muutmiseks, kuid need on mängijale või arendajale raskesti teostatavad.	Pakub välja ebareaalseid, pealiskaudseid või ebaselgeid ideid, mis ei lahenda manipuleeriva disaini probleemi.

Mõtisklusülesanded õpilastele	• Millised mängumehhanismid on Sinu jaoks isiklikult kõige enam konksuga või liigselt haaravad? • Kuidas need konkreetsed mehhanismid mõjutavad Sinu igapäevast meeleolu ja ajakasutust? • Milline on see üks reaalne piir, mille saaksid endale täna seada, et digimänge teadlikumalt ja tervislikumalt nautida? • Miks Sa arvad, et Sinu valitud mängumehhanism on manipuleeriv või eetiline? Milline on Sinu hinnangu põhjendus?
Kaasõpilaste/isehindamise mallid	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** • ☐ **Oskan** oma igapäevastes mängudes või rakendustes tuvastada vähemalt 3 manipuleerivat mängulõksu. • ☐ **Mõistan**, kuidas need disainivõtted minu aju ja tasustussüsteemi mõjutavad. • ☐ **Analüüsisin** täiesti ausalt oma isiklikke mänguharjumusi ja nendega kaasnevaid emotsioone. • ☐ **Aitasin** aktiivselt kaasa rühmatöö lahenduse leidmisele, mis muudaks mängud eetilisemaks. • ☐ **Toetasin** oma partnerit või rühmakaaslasi austava ja edasiviiva tagasisidega. **Tagasisideleht ja lausealgused kaaslasele (paaristööks)** • *„Mulle meeldis Sinu välja pakutud mängu ümberkujunduses kõige rohkem see, et…“* • *„Üks viis, kuidas seda mängu või reeglit veelgi eetilisemaks ja tervislikumaks muuta, oleks…“* • *„Midagi, mis mind Sinu analüüsis või idees kõige enam üllatas, oli see, et…“* • *„Üks küsimus, mis mul Sinu tehtud töö või ettepaneku kohta veel tekkis, on…“*

Metoodilised soovitused õpetajale	**Kaitsereaktsioonide ennetamine:** Kuna mängimine on paljude noorte jaoks oluline identiteedi ja sotsiaalse elu osa, võib see teema innukates mängijates tekitada esialgu kaitsva või tõrjuva reaktsiooni. Vältige mängimise kujutamist „halva“, „mõttetu“ või „kahjuliku“ tegevusena. Hoidke fookus puhtalt sellel, *kuidas* mängud on disainitud ja kuidas noor saab ise oma aega ja käitumist kontrolli all hoida. **Õpilaste autonoomia toetamine:** Julgustage õpilasi ise lahendusi ja piire seadma. Jätke ruumi tervislikule huumorile ja isiklike lugude jagamisele, kuid suunake arutelu alati süüdistamiselt lahendustele keskendunud mõtlemise poole. **Tundlik sekkumine ohumärkide korral:** Kui mõni õpilane räägib arutelu või päeviku käigus murettekitavast mängukäitumisest (nt söögikordade või kooli vahelejätmine, pikaajaline unepuudus, sotsiaalne eraldatus), tegelege sellega pärast tundi delikaatselt ja privaatselt. Vajaduse korral kaasake tugispetsialistid (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog).

LISA I - MÄNGUMEHHANISMIDE KAARDID

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

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

Kaart 1

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

Kaart 2

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

Kaart 3

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

Co-funded by the European Union

Kaart 4

- **Esikülg: SOTSIAALNE SURVE JA VÕISTLUS**
  „Mäng kuvab Sulle pidevalt Sinu sõprade nimekirja, edetabeleid ja kutsub teid koos võistlema või tiimi tegema. Saad nutitelefonile teavitusi nagu: „Sinu sõber Markus möödus just Sinu punktisummast! Tule ja võta oma koht tagasi!““
- **Tagakülg:**
  - **Mida see Sinu ajuga teeb:** Käivitab sotsiaalse võrdlemise vajaduse ja hirmu seltskonnast välja jääda. Sõbralik võistlus tõstab põnevust ja pulssi, kuid tekitab ka stressi ja kohustustunnet naasta mängu, et sõpru mitte alt vedada.
  - **Miks seda kasutatakse:** Et siduda mängija mänguga emotsionaalselt ja sotsiaalselt - kui Sinu sõbrad on seal, on Sul sealt palju raskem lahkuda.

Kaart 5

- **Esikülg: PIDEVAD JA AGRESSIIVSED TEAVITUSED (*PUSH-NOTIFICATIONS*)**
  „Mäng saadab Sulle ekraanile teavitusi ka siis, kui Sa parajasti üldse ei mängi või teed kodutöid. Näiteks: „Sinu tasuta auhind ootab korjamist!“ või „Sinu baasi rünnatakse, tule appi!““
- **Tagakülg:**
  - **Mida see Sinu ajuga teeb:** Katkestab Sinu keskendumisvõime, tekitab ärevust ja tõmbab fookuse muudelt tegevustelt vägisi tagasi virtuaalmaailma. Loob tunde, et oled mänguga nähtamatu niidiga alati ühendatud.
  - **Miks seda kasutatakse:** Et püüda uuesti mängija hajunud tähelepanu, tekitada ekraanile naasmise vajadus ja hoida toodet pidevalt tema mõtetes.

LISA II - DOPAMIINI PÄEVIKU MINI-PÄEVIKU MALL

Põhjalik refleksioonipäevik (valikuline lisamaterjal)

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

Pealkiri: Mängud ja mina: põhjalik eneserefleksioon

- **Ees- ja perekonnanimi:** _____
- **Kuupäev:** _____

1. samm: Lõks, mis mind endasse tõmbab

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

- **Mängu pealkiri:** _____

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

2. samm: Minu emotsioonid pärast mängimist

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

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

- ☐ **Minu isiklik vastus:** _____

3. samm: Minu ajataju

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

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

4. samm: Minu plaan tervislikuma tasakaalu saavutamiseks

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

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

_____

(Õpilase allkiri)

LISA III - AJU TASU-TSÜKLI VISUAALNE KAART

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

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

MÄNGI MÄNGU > SAAD DOPAMIINI > KORDA

Tsükkel

(muuda allpool olevaid sildikesi vastavalt vajadusele)

1. PÕHJUS

nt igavus või vaba aeg, nutiteavitus

↓

2. TEGEVUS

nt rakenduse/mängu avamine, mängimine

↓

3. TASU

nt punktid, uued esemed, võit

↓

4. MUUTUV TASU

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

↻ **KORRATA** ↻

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

Co-funded by the European Union

Tsükli etappide detailne selgitus (õpetajale tahvlile kirjutamiseks või rääkimiseks)

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

Pea meeles: Mängukujundajad ja rakenduste loojad disainivad mänge tahtlikult selliselt, et Sa läbiksid seda tasustustsüklit võimalikult kiiresti, märkamatult ja sagedasti.

Tunnikava 5	
Pealkiri	Taaskäivita ja ühenda uuesti: Sinu 7-päevane digidetoksi missioon
Vanuserühm	16-18 aastat
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad pideva ekraaniaja mõju oma vaimsele ja füüsilisele tervisele ning koostavad endale isikliku ja realistliku 7-päevase digidetoksi (digipaastu) väljakutse plaani, mida toetab kaasõpilaste vastutussüsteem.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tunnistab** ja nimetab liigse ekraaniaja füüsilisi ning vaimseid mõjusid (nt unekvaliteet, keskendumisraskused, rühivajadused). • **analüüsib** kriitiliselt oma igapäevaseid ekraanikasutuse harjumusi ja peamisi digitaalseid ajaraiskajaid. • **koostab** endale realistliku, isikupärastatud ja sammsammulise 7-päevase digipaastu tegevuskava. • **loob** koos paarilisega toetava ja motiveeriva suhtlusstrateegia väljakutse edukaks läbimiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Isiklik ekraaniaja statistika või eelnevalt täidetud ekraaniaja päevik (vabatahtlik) • Digidetoksi väljakutse täitmismallid ja kalendrid • „Detoksi-sõbra lepingu“ blankett • Viltpliiatsid (markerid) ja värvilised kleepmärkmed (Post-it paberid) • Infoplakatid või slaidid ekraaniaja mõjust kehale ja ajule • Video: Mis juhtub sinu ajuga, kui teed ekraanidest pausi? • Enese- ja kaaslaste hindamise lehed

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus / Häälestus (5 minutit)** • **Klassiküsimus:** Õpetaja palub õpilastel mõelda: *„Kui palju tunde päevas veedad Sa tegelikult ekraanide taga väljaspool koolitöid ja õppimist?“* • **Vastamine:** Õpilased panevad oma hinnangulise arvu kirja vaikselt paberile või vastavad anonüümses digiküsitluses (nt Mentimeter). • **Statistika kuvamine:** Õpetaja näitab ekraanil või tahvlil reaalsust peegeldavaid andmeid: *„Uuringud näitavad, et keskmine teismeline veedab meelelahutuslikult ekraanide taga üle 7 tunni päevas - see teeb peaaegu 50 tundi nädalas.“* [1] • **Eesmärk:** tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma teadvustamata ekraaniharjumuste kohta. **Uurimine (10 minutit)** • **Videoklipp:** Klass vaatab lühivideot *„Mis juhtub Sinu ajuga, kui teed ekraanidest pausi?“*. • **Aruteluring:** Pärast vaatamist suunab õpetaja klassi ühisele mõttevahetusele: ○ *„Mis teid selles videos kõige enam üllatas või mõtlema pani?“* ○ *„Kuidas mõjutab lakkamatu ekraanide kasutamine ja infomüra meie und, keskendumisvõimet ja igapäevaseid emotsioone?“* • **Eesmärk:** mõista digiseadmete liigtarbimise neuroloogilisi ja psühholoogilisi mõjusid tervisele. **Põhitegevus (25 minutit)** **1. Ideede kogumine ja ajendite kaardistamine (5 min)** • **Ajurünnak:** Õpetaja püstitab küsimuse: *„Mis hetkedel või olukordades te märkate, et haarate automaatselt telefoni järele?“* • **Vallandajate sein:** Õpilased lõpetavad kleepmärkmele (*Post-it*) lause: *„Ma kasutan ekraane või sotsiaalmeediat, kui tunnen end... _____“* (nt igavust, üksindust, väsimust, stressi). Märkmed kleebitakse klassis ühisele „vallandajate seinale“. **2. Minu 7-päevase digipaastu plaani koostamine (15 min)** • **Iseseisev töö:** Iga õpilane saab isikliku digipaastu tegevuskava malli, mille ta ise endale disainib ja täidab. • **Plaani sisu:** ○ **3 konkreetset harjumust**, mida ma ekraaniaja vähendamiseks muudan (nt *„ei võta telefoni voodisse“*, *„lülitan õppimise ajaks teavitused välja“*). ○ **3 asendustegevust**, mida ma teen ekraani vaatamise asemel (nt jalutamine, raamatu lugemine, trenn, lauamängud, reaalne kohtumine sõbraga).

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

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

Vaatlusvahendid

Hindamismudel: Isiklik heaolu ja vastutus digipaastu väljakutses

Kriteeriumid	Suurepärane	Hea	Vajab parandamist

Teadlikkus ekraanikasutuse harjumustest	Tuvastab ja sõnastab eksimatult oma peamised digitaalsed vallandajad, harjumused ja käitumismustrid.	Tuvastab oma peamised ekraaniharjumused, kuid analüüs vallandajate (miks telefoni haaratakse) kohta jääb pinnapealseks.	Eneseteadvus on minimaalne või ebamäärane; ei oska oma ekraanikasutuse harjumusi ega mustreid selgitada.
Digipaastu plaani koostamine	Koostab 7-päevase kava, mis on loov, täielikult realistlik, eluline ning sisaldab konkreetseid ja mõõdetavaid asendustegevusi.	Koostab toimiva kava, kuid eesmärgid on kohati liiga laiad või pakutud asendustegevused vajavad täpsustamist.	Plaani eesmärgid on liiga üldised, ebareaalsed või ülemäära karmid, mistõttu on kava praktikas peaaegu võimatu täita.
Vastutus ja kaaslaste toetamine	Näitab täielikku pühendumust detoksi-sõbra tugisüsteemile; algatab kohtumisi, toetab paarilist aktiivselt ja peab kokkulepitud kontrolliaegadest kinni.	Osaleb tugisüsteemis ja teeb kontrollkohtumised kaasa, kuid on pigem passiivne osapool ega algata suhtlust ise.	Ei osalenud paarilise toetamises, unustas kokkulepitud kontrollkohtumised või suhtus kohustusse pealiskaudselt.

Mõtisklusülesanded õpilastele	• Mis oli see peamine asi või tegevus, mis aitas mul sel nädalal kõige paremini ekraanidest eemale hoida? • Mida uut ja huvitavat ma õppisin enda, oma mõtete või emotsioonide kohta sel ajal, kui olin võrgust täielikult eemal? • Millist positiivset muutust või uut harjumust soovin ma kindlasti säilitada ka pärast selle 7-päevase väljakutse lõppemist?
Kaasõpilaste/isehinda mise mallid	**Minu refleksiooniratas (enesehindamine pärast 7-päevast väljakutset)** *Hinda oma õnnestumist ja kogemust skaalal 1-5 (1 = üldse mitte, 5 = täielikult), märgistades allpool sobiva numbri.* • **Sain teadlikuks oma tegelikest ekraanikasutuse harjumustest ja mustritest:** ① — ② — ③ — ④ — ⑤ • **Minu seatud digipaastu eesmärk oli minu jaoks piisavalt realistlik ja jõukohane:** ① — ② — ③ — ④ — ⑤

	• **Kasutasin teadlikult tervislikke asendustegevusi, kui tekkis kiusatus telefoni haarata:** ① — ② — ③ — ④ — ⑤ • **Sain oma detoksi-sõbralt tuge või pakkusin talle missiooni ajal abi:** ① — ② — ③ — ④ — ⑤ **Lühikokkuvõte** • *„Sellel digipaastu nädalal olen ma enda üle kõige rohkem uhke selle pärast, et...“* _____ _____ _____ • *„Üks uus ja tervislik harjumus, mida ma tahan kindlasti ka edaspidi igapäevaselt jätkata, on...“* _____ _____ _____
Metoodilised soovitused õpetajale	**Positiivne ja mänguline õhkkond:** Säilitage kogu väljakutse tutvustamise ja protsessi vältel lootusrikas, põnev ning mänguline toon. Digipaast ei tohiks õpilaste jaoks tunduda karistuse või kohustusliku piiranguna, vaid pigem põneva enesetestina ja eksperimendina. **Fookus teadlikul tarbimisel (mitte keelamisel):** Rõhutage paindlikkust - digidetoks ei tähenda ekraanide täielikku ja radikaalset keelamist, vaid meelelahutusliku ekraaniaja asendamist teadliku, sihipärase ja tervisliku kasutamisega. Eesmärk on kontroll seadme üle tagasi võtta. **Loov dokumenteerimine:** Julgustage õpilasi võimaluse korral väljakutse jooksul (näiteks analoogkaameraga, jagatud seadme abil või kirjalikult) pilte tegema, joonistama või loovat päevikut pidama. See aitab neil oma kogemusi ja emotsioone jäädvustada lõplikuks ühiseks tagasivaateks. **Kriitilise tähtsusega samm - Järelkontroll:** Selleks, et liikuda pelgalt plaani koostamisest reaalse käitumismuutuseni, on **hädavajalik korraldada täpselt ühe nädala pärast lühike „7-päevane järelkontrolli ja refleksiooni ring“**. Planeerige see sessioon (või selle digitaalne vaste, nt klassijuhatajatunni alguses) kindlasti järgmisesse nädalasse. Just sellel kohtumisel tunnustatakse õpilaste pingutusi, arutatakse ühiselt tekkinud takistusi ja kinnistatakse uusi harjumusi. Ilma järelkontrollita kaob noorte motivatsioon kiiresti.

LISA I - DIGITAALSE DETOKSI KAVA MALL

Minu 7-päevane digipaastu teekond

Nimi: _____

Alustamise kuupäev: _____

1. Minu ekraanikasutuse ajendid ja vallandajad

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

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

2. Kolm ekraaniharjumust, mida soovin teadlikult vähendada

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

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

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

3. Kolm tervislikku asendustegevust

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

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

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

4. Minu igapäevane ekraanivaba eesmärk

Minu ekraanivaba pausi pikkus iga päev:
_____ (nt 2 tundi pärast kooli / 1 tund enne und)*

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

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

5. Minu isiklik eesmärk ja motivatsioon

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

*Minu isiklik juhtlause ehk mantra selleks nädalaks:*_____
_____
_____

Õpilase allkiri: _____

LISA II - DETOX BUDDY LEPING

Pealkiri: Meie ühine tugisüsteem

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

Me lubame:

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

Meie kokkulepitud kontrollikohtumised:

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

  _____

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

_____

(Kaaslase 1 allkiri)

_____

(Kaaslase 2 allkiri)

Sõlmimise kuupäev: _____

7-PÄEVANE JÄRELKONTROLL JA REFLEKSIOONITUND (50 minutit)

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

Tegevuste kulg ja ajakava

1. Individuaalne eneserefleksioon (10 minutit)

Õpilased teevad klassis vaikselt individuaalset tööd.

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

2. Jagamine paarides või väikestes rühmades (15 minutit)

Klassis toimub elav ja toetav arutelu.

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

  „Mis oli minu selle nädala kõige suurem võit või edu?“
  „Mis oli minu jaoks kõige kriitilisem ja raskem hetk ning kuidas ma selle üle elasin?“
  „Mida uut ma sain teada oma käitumise, unevajaduse või emotsioonide kohta sel ajal, kui ekraan oli suletud?“

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

Õpetaja juhib ja modereerib arutelu tahvli ees.

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

4. Isiklik jätkusuutlik kokkulepe (5 minutit)

Tunni lõpetamine ja püsiva harjumuse loomine.

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

3.3 Nutitelefoni sõltuvus

Tunnikava 1	
Pealkiri	„Nutitelefon või nutikas lõks?” Digiharjumuste ja ekraaniotsingu uurimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad nutitelefonide liigkasutuse negatiivseid mõjusid oma igapäevaelule, analüüsivad kriitiliselt isiklikke ekraaniharjumusi ning töötavad välja toimivad strateegiad oma digiaja juhtimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja nimetab vähemalt kolm nutitelefonide liigkasutusega kaasnevat negatiivset mõju (nt mõju unele, sotsiaalsetele suhetele, õppimisele ja vaimsele tervisele). • **analüüsib** ja hindab objektiivselt oma isiklikke nutitelefoni kasutusharjumusi ning igapäevast ekraaniaega. • **sõnastab** vähemalt ühe isikliku ja realistliku strateegia oma igapäevase ekraaniaja tõhusaks vähendamiseks ja haldamiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Tahvel, pabertahvel või digitaalne ühistahvel • Värvilised markerid • Väljatrükitud eneseanalüüsi ja refleksiooni töölehed • Projektor (esitluse või lühikese videoklipi näitamiseks) • Taimer või stopper tegevuste aja juhtimiseks • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid)

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (10 minutit)** **1. Ekraaniaja anonüümne kaardistamine (5 min)** ● **Tegevus:** Õpetaja palub õpilastel mõelda ja kirjutada paberile või sisestada anonüümsesse digiküsitlusse (nt Mentimeter) vastus küsimusele: *„Kui palju tunde päevas veedad Sa ekraanide taga väljaspool koolitöid ja õppimist?“* ● **Statistika kuvamine:** Õpetaja kuvab tahvlile reaalsed uuringuandmed: *„Uuringud näitavad, et keskmine teismeline veedab meelelahutuslikult ekraanide taga üle 7 tunni päevas.“* (Vaata ka allikas 1, allikas 2) ● **Eesmärk:** tõsta õpilaste eneseteadlikkust oma teadvustamata harjumuste kohta. **2. Sissejuhatav aruteluring (5 min)** ● **Tegevus:** Õpetaja esitab klassile kaks suunavat küsimust lühikeseks mõttevahetuseks: ○ *„Mis on kõige esimene asi, mida Sa teed kohe pärast hommikust ärkamist?“* ○ *„Kui palju aega Sinu arvates kulub Sul tegelikult iga päev puhtalt telefoni näppimisele?“* (vaata ka siia) ● **Eesmärk:** suunata õpilased märkama oma automaatseid hommikusi ja igapäevaseid rutiine. **Uurimine ja analüüs (17 minutit)** **1. Lühiettekanne: Faktid ja mõjud (7 min)** ● **Tegevus:** Õpetaja tutvustab slaidide või lühikese arutelu abil 3-5 peamist nutitelefonide liigkasutuse negatiivset mõju (nt tähelepanuvõime hajumine, unekvaliteedi kahanemine, sotsiaalne isoleeritus ja näiline seltskondlikkus). ● **Videoklipp (valikuline):** Klass vaatab lühikest 2-minutilist videot ekraaniaja reaalsete füüsiliste ja vaimsete mõjude kohta. ● **Eesmärk:** anda õpilastele neuroloogiline ja psühholoogiline teadmine seadmete liigkasutuse mõjudest. (vaata ka allikas 1, alllikas 2, alllikas 3, alllikas 4) **2. Enesehindamise ülesanne (10 min)** ● **Tegevus:** Õpetaja jagab õpilastele välja lühikese eneseanalüüsi töölehe. Õpilased vastavad individuaalselt ja ausalt järgmistele küsimustele: ○ *Kui tihti Sa vaatad või kontrollid koolitunni jooksul oma telefoni?* ○ *Kas Sa kasutasid telefoni viimase 30 minuti jooksul enne magamaminekut?*

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

Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• **Erivajadustega arvestamine (kirjutamine):** Õpilastel, kellel on kirjaoskuse või keelelise väljendusega raskusi (nt düsgraafia, madal keeleoskuse tase), lubatakse pikema kirjutamise asemel oma mõtteid suuliselt väljendada või joonistada. • **Lihtne ja selge keel:** Õpiraskustega või spetsiifiliste hariduslike erivajadustega (HEV) õpilaste toetamiseks kasutatakse töölehtedel ja juhendamisel lihtsat, konkreetset ning kantseliidivaba keelt. • **Toetav paaristöö:** Tõhusaks kaasamiseks pannakse tagasihoidlikumad või suuremat tuge vajavad õpilased paarilisega kokku selliselt, et nad saaksid rühmatööde ja eneseanalüüsi ajal üksteist toetada ning julgustada. • **Ligipääsetavus:** Nägemispuudega või vaegnägijatest õpilastele tagatakse töölehtede suurendatud kirjas paberkoopiad või mugavalt loetavad digitaalsed versioonid (nt ekraanilugeja jaoks kohandatud failid).

Hindamine ja refleksioon	**Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine**
	Toimub jooksvalt kogu tunni vältel, et hinnata õpilaste osalust ja mõistmist reaalajas.
	• **Õpetaja roll:** Jälgib klassi dünaamikat, suunab vajaduse korral arutelusid õigele teele, reguleerib tempot ja toetab õpilaste aktiivset kaasatust.
	• **Praktilised näited:**
	  ○ Õpetaja liigub rühmade vahel ja kuulab nende arutelusid, et saada vahetu ülevaade sellest, kuidas õpilased nutisõltuvuse mõisteid mõistavad.
	  ○ Rühmade välja pakutud ekraanivähendamise strateegiate kiire analüüs tahvlil, mis näitab, kas õpilased oskavad leida elulisi ja praktilisi lahendusi.
	Enesehindamine
	Õpilased analüüsivad kriitiliselt oma isiklikku käitumist, et arendada eneseteadvust ning võtta vastutus oma digiharjumuste eest.
	• **Praktiline näide:** Isikliku nutitelefoni kasutamise küsimustiku ja eneseanalüüsi lehe täitmine ning jaotise *„Minu selle nädala digieesmärk“* iseseisev sõnastamine.
	Kaasõpilaste hindamine

	Õpilased arutlevad ja annavad üksteisele toetavat tagasisidet rühmatööde käigus, mis arendab koostööoskust ja sotsiaal-emotsionaalseid pädevusi. • **Praktiline näide:** Rühmaarutelu, kus eakaaslased jagavad sarnaseid digitaalseid kogemusi ja hindavad ühiselt välja töötatud strateegiate toimivust ning realistlikkust.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (rühma- ja paaristöö ajal kasutamiseks)

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

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

Lihtne hindamisskaala (õpetaja kokkuvõtvaks või kujundavaks hindamiseks)

Hinnake õpilase saavutustaset igas kriteeriumis, märkides risti vastavasse kasti.

Kriteeriumid	Alustav (vajab tuge)	Arenev (heal teel)	Oskuslik (suurepärane)
Tuvastab telefoni liigkasutuse: Tunneb ära nutiseadmete liigse tarbimise märgid ja mustrid.			

Mõtestab mõjusid: Oskab analüüsida ekraaniaja mõju oma unerežiimile, keskendumisele ja suhetele.			
Pakub välja lahendusi: Suudab luua ja sõnastada praktilisi, elulisi ning toimivaid strateegiaid oma digiaja juhtimiseks.			

Mõtisklusülesanded õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse:* • Mis Sind täna omaenda telefonikasutuse harjumusi ja ekraaniaega analüüsides kõige enam üllatas või mõtlema pani? • Kuidas mõjutab Sinu praegune telefonikasutus (nt õhtune ekraaniaeg) reaalselt Sinu igapäevast keskendumisvõimet või unekvaliteeti? • Milline on see üks pisike muudatus, mida oled täna täiesti vabatahtlikult valmis oma harjumustes tegema? Miks just see? • Mis saab Sinu arvates olema Sinu jaoks kõige raskem või ebamugavam osa ekraaniaja teadlikul vähendamisel?
Kaasõpilaste- ja enesehindamise mudelid	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu kohta tõepoolest kehtivad:* ☐ Taban end vaatamas või kontrollimas oma telefoni sagedamini kui 10 korda ühe koolitunni jooksul. ☐ Kasutan nutiseadet peaaegu igal õhtul viimase 30 minuti jooksul vahetult enne uinumist. ☐ Märkan, et kodutööde ja õppimise ajal hajutab telefon pidevalt mu tähelepanu (nt saabuvad teavitused). ☐ Tunnen kerget ärevust, rahutust või uudishimu, kui ma ei saa pikemat aega oma telefoni kontrollida. ☐ Sooviksin tegelikult vähendada meelelahutusliku ekraani ees veedetavat aega. **Üks asi või harjumus, mida ma alates tänasest püüan teadlikult muuta:**_____ **Aruteluküsimused paarilisele või rühmale (kaaslase tagasiside)**

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

Tunnikava 2	
Pealkiri	„Ühenduses, kuid ühenduseta?“ Tehnoloogia ja emotsioonide uurimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja mõistavad nutitelefoni liigkasutuse mõju oma emotsioonidele ning lähedastele suhetele, analüüsivad kriitiliselt oma digitaalset suhtluskäitumist ja loovad toimivad strateegiad emotsionaalse tasakaalu ning vahetu suhtluse parandamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **märkab** ja selgitab, kuidas nutitelefoni kasutamine ja digisuhtlus mõjutavad tema emotsionaalset seisundit ning reaalseid suhteid sõprade ja perega. • **mõtestab** kriitiliselt oma emotsionaalseid reaktsioone, ootusi ja käitumismustreid digitaalses keskkonnas (nt vastuste ootamine, tekstipõhised vääritimõistmised). • **loob** ja paneb ettepanekuna kirja ühe praktilise strateegia või ühise kokkuleppe vahetu näost näkku suhtlemise toetamiseks ja emotsionaalse tasakaalu hoidmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Emotsioonide ja tehnoloogia stsenaariumikaardid (õpetaja ettevalmistatud) • Suured paberid (plakatid) või tahvel klassi ühise „terve suhtlemise koodeksi” koostamiseks • Mõtluslehed, vihikud või refleksioonipäevikud • Värvilised markerid ja kleepmärkmed (Post-it paberid) • Tööleht „Tehnoloogia ja tunded“ (erinevate digiolukordade ja emotsionaalsete reaktsioonide seostamiseks)

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatav häälestus ja soojendus (5 minutit)**
	• **Klassiküsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: *„Kas te olete kunagi tabanud end tundelt, et teie tuju või enesetunne on pärast pikka telefonikasutust hoopis halvem kui enne alustamist?“*
	• **Kiir-ajurünnak:** Õpilased jagavad mõtteid ja õpetaja kaardistab tahvlile märksõnadena kaks poolust: kuidas nutitelefonid võivad meid panna tundma väga hästi (nt rõõm, ühendatus, põnevus) versus väga halvasti (nt kadedus, tühjus, üksindus).
	• **Eesmärk:** suunata õpilased märkama otsest seost ekraanitarbimise ja oma vahetute emotsioonide vahel.
	
	Stsenaariumikaartide tegevus rühmades (15 minutit)
	• **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
	• **Ülesanne:** Iga rühm saab 2-3 digitaalse suhtluse stsenaariumikaarti (nt *„Sinu postitus või pilt ei saa piisavalt meeldimisi“*, *„Sõprade grupis tekib tekstipõhine tülisõnumite laviin“*, *„Näed sotsiaalmeedias pilti, et Sinu parimad sõbrad veedavad koos aega, kuid Sind ei kutsutud“*).
	• **Rühmaarutelu punktid:**
	  ○ Kuidas see olukord reaalselt kedagi tundma paneks ja mis emotsioonid seal tekivad?
	  ○ Kas ja kuidas oleks inimeste reaktsioon teistsugune, kui see olukord toimuks silmast silma kohtudes, mitte ekraani vahendusel?
	  ○ Mis on see üks konkreetne asi või suhtlusvõte, mis võiks selles digiolukorras aidata pinget maandada?
	• **Kokkuvõte:** Rühmad tutvustavad lühidalt (1-minutilise sõnavõtuga) oma parimaid järeldusi kogu klassile.
	
	Individuaalne järelemõtlemine ja kirjalik refleksioon (10 minutit)
	• **Iseseisev töö:** Õpilased töötavad vaikuses ja vastavad oma mõtluslehele või päevikusse kahele küsimusele:
	  1. *Kirjelda ühte reaalset olukorda oma elust, kus telefoni kasutamine või sealt nähtu mõjutas tugevalt Sinu emotsioone (kas positiivselt või negatiivselt).*
	  2. *Kuidas see konkreetne hetk ja Sinu emotsioon mõjutasid Sinu suhteid teiste ümbritsevate inimestega (nt vanemate või sõpradega sel hetkel)?*
	• **Jagamine:** Õpetaja kutsub vabatahtlikke üles oma mõtteid või lugusid klassiga jagama, rõhutades, et see on täielikult vabatahtlik ja konfidentsiaalne.
	• **Eesmärk:** viia rühmatöös analüüsitud teooria kokku isikliku elukogemusega.
	
	Kogu klassi ajurünnak: Tervislikud alternatiivid (10 minutit)
	• **Ühise koodeksi loomine:** Õpetaja juhib klassi ühist arutelu, et koostada tahvlile nimekiri tervislikest suhtlusstrateegiatest. Otsitakse

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

Hindamine ja refleksioon	**Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)**
	Toimub vahetult tunni tegevuste käigus, et hinnata õpilaste arusaamist ja empaatiavõimet reaalajas.
	• **Õpetaja suunavad vaatluspunktid:**
	  ○ Kas ja kui aktiivselt võtavad õpilased osa ühistest rühmaaruteludest?
	  ○ Kas nad mõistavad etteantud stsenaariumite sisu ja suudavad kirjeldada seal tekkivaid emotsionaalseid reaktsioone?
	  ○ Kas nad suudavad luua loogilisi seoseid digisuhtluse ja oma reaalsete elukogemuste vahel?
	• **Eesmärk:** saada vahetut tagasisidet õppeprotsessi kulgemise kohta, et vajaduse korral kohe kohandada tunni tempot või pakkuda lisatuge.
	
	Enesehindamine
	Õpilased analüüsivad süvitsi omaenda emotsionaalseid seisundeid ja mustreid nutitelefoni kasutamisel.
	• **Rakendamine:** Toimub individuaalse kirjaliku refleksiooni ajal ja isikliku „suhtlusväljakutse“ sõnastamisel.
	• **Eesmärk:** arendada õpilaste metakognitsiooni (teadlikkust oma mõtlemisest), emotsionaalset eneseregulatsiooni ja isiklikku vastutustunnet oma digikäitumise eest.
	
	Kaasõpilaste hindamine (mitteformaalne tagasiside)
	Toimub loomuliku ja vaba suhtluse kaudu rühmatöö ning stsenaariumikaartide analüüsimise ajal.
	• **Rakendamine:** Õpilased kuulavad üksteise arvamusi, täiendavad ja arendavad edasi kaaslaste mõtteid, analüüsivad ühiselt keerulisi digiolukordi ning pakuvad välja ühiseid toimetulekustrateegiaid.
	• **Eesmärk:** soodustada klassis empaatiat, vastastikust mõistmist, koostööl põhinevat probleemide lahendamist ning sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut.

Vaatlusvahendid	
Vaatlusleht õpetajale (Rühma- ja paaristöö ajal kasutamiseks) • **Klass / Kuupäev: _____**	

- **Vaadeldav rühm / Õpilase nimi:** _____

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

Lihtne hindamismaatriks (õpetaja kokkuvõtvaks või kujundavaks hindamiseks)

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

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

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

LISA I - EMOTSIOONIDE JA TEHNOLOOGIA STSENAARIUMIKAARDID

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

Kaart 1: Reaktsioonide jaht

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

Kaart 2: Nutikas üksindus seltskonnas

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

Kaart 3: Virtuaalne kõrvalejäämine (*FOMO*)

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

Kaart 4: Sõnumisõda

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

Kaart 5: Digitaalne lohutus ja põgenemine

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

Kaart 6: Ideaalsuse illusioon

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

LISA II - ENESEANALÜÜSI TÖÖLEHT: „TEHNOLOOGIA JA TUNDED”

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

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

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

_____

_____

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

Märgi ristikesega kõik sobivad vastused või kirjuta ridadele oma mõtteid.

☐ Kurbus või tõrjutus
☐ Ärevus, pinge ja rahutus
☐ Kadedus või võrdlemine
☐ Pettumus endas või teistes
☐ Üksindus ja eraldatus
☐ Häbi või piinlikkustunne
☐ Viha, ärrituvus ja nördimus
Muu emotsioon: _____

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

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

Tunnikava 3	
Pealkiri	„Kuhu mu aeg kadus?“ Nutiseadmed, õpifookus ja ajajuhtimine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad nutitelefoni kasutamise mõju oma igapäevasele ajakasutusele, rutiinidele ja õpivõimele ning töötavad välja isiklikud tegevuskavad oma keskendumisvõime parandamiseks ja aja üle kontrolli taastamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **kaardistab** ja hindab objektiivselt oma igapäevast nutitelefoni kasutusaega. • **tuvastab** oma peamised digitaalsed ajaneelajad ja mustrid, mis häirivad õppimist või muid igapäevategevusi. • **koostab** lihtsa ja praktilise tegevuskava oma ajahalduse parandamiseks ning fookuse hoidmiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud eneseanalüüsi töölehed „Minu ekraaniaja ja fookuse päevik” • Taimer või stopper klassiharjutuste jaoks • Tahvel, pabertahvel või digitaalne esitlussein • Värvilised markerid või pastakad • Vabatahtlik: õpilaste endi seadmetest pärinev reaalne ekraaniaja statistika (Screen Time või Digital Wellbeing väljavõte - täielikult vabatahtlikkuse alusel)

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit)**
	• **Klassiküsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: *„Mõelge korraks ja pakkuge: kui palju tunde te tegelikult iga päev oma nutitelefonis veedate?“*
	• **Statistika kuvamine:** Õpetaja tutvustab tahvlil või ekraanil ligikaudseid keskmisi statistilisi andmeid (nt uuringud kinnitavad, et teismelised veedavad meelelahutuslikult ekraani taga keskmiselt 5-7 tundi päevas).
	• **Eesmärk:** luua esmane huvi teema vastu ja suunata õpilased oma ajakasutusele mõtlema.
	
	Vaikne tegevus - Eneseanalüüs ja reaalsuskontroll (10 minutit)
	• **Iseseisev töö:** Õpetaja jagab välja töölehe „Minu ekraaniaja ja fookuse päevik“. Õpilased täidavad selle vaikuses, mõeldes oma tavapärasele päevale:
	  ○ Millised on nende kõige sagedamini kasutatavad rakendused?
	  ○ Kui palju aega seal ligikaudu kulub?
	  ○ Mida ekraani vaatamise ajal tegelikult vältiti või edasi lükati (*prokrastinatsioon*, nt kodutööd, uni, trenn, perega olemine)?
	• **Reaalsuskontroll seadmega:** Õpetaja palub õpilastel avada oma telefonis ametlik ekraaniaja statistika (*Screen Time* või *Digital Wellbeing*). Õpilased võrdlevad oma eelnevalt kirja pandud oletusi tegelike andmetega.
	• **Eesmärk:** pakkuda õpilastele silmiharmonivat ja ausat tagasisidet nende tegelike digiharjumuste kohta.
	
	Arutelu väikestes rühmades (10 minutit)
	• **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
	• **Arutelupunktid:** Rühmades võrreldakse oma tulemusi ja arutatakse järgmiste teemade üle:
	  ○ Mis teid oma tegelikku ekraaniaega või rakenduste statistikat vaadates kõige enam üllatas?
	  ○ Kuidas ja millal mõjutab pidev telefoni lähedus teie õpifookust, tulemuslikkust või süvenemisvõimet?
	  ○ Millistes olukordades tundub telefoni kasutamine teile päriselt kasulik ja millal muutub see puhtalt kahjulikuks ajaraiskamiseks?
	
	Minitund - „Keskendumise varas” (5 minutit)
	• **Õpetaja lühiselgitus:** Õpetaja tutvustab tahvli juures mõistet **„mikrokõrvalekalded“** (*micro-distractions*) ja selgitab psühholoogilist **ümberlülituskulu** (*task-switching cost*), mis kaasneb pideva ekraani kontrollimisega.

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

	• **Tundlikkus seadmete puudumisel:** Kuna mõnel õpilasel ei pruugi isiklikku nutitelefoni olla, suunatakse fookus vajadusel üldisele ekraaniajale (nt teler, arvuti, konsool, tahvelarvuti). • **Anonüümne reaalsuskontroll:** Kui õpilane tunneb oma suure ekraaniaja numbri pärast häbi, lubatakse tal andmeid võrrelda täiesti privaatselt, ilma neid rühmas avaldamata.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)** Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste osalust järgmiste punktide alusel: • **Kaasatus:** Kas õpilane võtab rühma aruteludest ja ajurünnakust aktiivselt osa? • **Seoste loomine:** Kas ta suudab siduda nutitelefoni teavitused oma tegelike õpiraskuste või ajapuudusega? • **Probleemilahendus:** Kas ta mõtleb kaasa eluliste ja praktiliste fookusstrateegiate loomisel? **Enesehindamine** • **Refleksioonivahendid:** Toimub individuaalse ekraanipäeviku täitmise, reaalsete andmete võrdlemise ning isikliku fookuskava (*„Minu fookuse parandamine“*) koostamise kaudu. • **Eesmärk:** arendada õpilase eneseregulatsiooni, ajajuhtimise oskust ja metakognitsiooni. **Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside)** • **Koostööformaat:** Toimub mitteformaalselt rühmatöö ja klassi ühise „Keskendumisnõuannete seina“ loomise käigus. • **Eesmärk:** Õpilased analüüsivad ühiselt digitaalseid ajaraiskajaid, täiendavad üksteise mõtteid ja pakuvad välja toimivaid toimetulekustrateegiaid.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (Rühma- ja iseseisva töö ajal kasutamiseks)

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

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

Lihtne hindamisskaala (Tegevuskava hindamiseks)

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

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

Mõtiskluskküsimused õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse:* • Millises olukorras või hetkel muutub nutitelefoni lähedus Sinu jaoks kõige suuremaks ja häirivamaks õpifookuse rikkujaks? • Millistest olulistest asjadest (nt uni, hobid, pärissuhtlus) Sa tegelikult ilma jääd või loobud, kui veedad liiga palju aega ekraani taga? • Kuidas võivad isegi väga pisikesed muudatused (nt teavituste väljalülitamine) Sinu igapäevast keskendumisvõimet ja rutiine oluliselt parandada? • Milline on see üks reaalne ajajuhtimise eesmärk, mille saavutamisega oled valmis alustama juba täna?
Enesehindamine	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Märgi ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna kogetu kohta tõepoolest kehtivad:* ☐ **Sain** oma tegelikku ekraaniaja statistikat vaadates üllatuse osaliseks. ☐ **Tuvastasin** konkreetsed hetked ja olukorrad, kus ekraan vähendab mu tulemuslikkust. ☐ **Jagasin** oma rühmatöös ja arutelus kaaslastega vähemalt ühte isiklikku mõtet või ideed. ☐ **Panin** oma isiklikku fookuskavasse kirja vähemalt kaks täiesti konkreetset ja toimivat strateegiat. ☐ **Olen** täielikult valmis ja motiveeritud sel nädalal ühte uut digiharjumust katsetama.
Metoodilised soovitused õpetajale	**Mida tunni jooksul vaadelda ja märgata?** • **Aus eneserefleksioon:** Kas õpilased suudavad olla oma ekraanipäeviku täitmisel ja andmete võrdlemisel piisavalt ausad ning enesekriitilised? • **Strateegiate isikupära:** Kas õpilaste välja pakutud plaanid on elulised, isikupärased ja reaalselt teostatavad või pigem kopeeritud ja üldised? • **Konstruktiivne arutelu:** Kas rühmatöödes ja seina loomisel säilib konstruktiivne, toetav ning üksteist edasiviiv arutelu? **Võimalike takistuste ennetamine ja maandamine**

	• **Häbitunne ja alahindamine:** Mõned õpilased võivad tunda oma tegelike ekraanitundide pärast piinlikkust, püüda andmeid varjata või oma telefonikasutust teadlikult alahinnata. Lubage neil analüüsi teha täiesti privaatselt. • **Kaitsereaktsioon ja eitamine:** Teised õpilased võivad võtta tõrjuva ja kaitsva hoiatu, eitades ekraanide negatiivset mõju õppetööle. • **Mittehinnanguline fookus:** Suunake arutelu alati süüdistamiselt või keelamiselt **isiklikule enesemääramisele ja elutervele tasakaalule**. Rõhutage, et eesmärk ei ole nutiseadmete kaotamine, vaid oma aja ja fookuse teadlik juhtimine.

LISA I - TÖÖLEHT 1: MINU EKRAANIAJA JA FOOKUSE PÄEVIK

Pealkiri: Kuhu mu aeg kadus?

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

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Minu kõige sagedamini kasutatavad rakendused (TOP 3)

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

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

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

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

_____

_____

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

Märgi palun ristikesega kõik sobivad vastused või lisa oma variant.

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

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

Märgi palun ristikesega peamised emotsioonid ja seisundid.

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

LISA II - TÖÖLEHT 2: ISIKLIK FOOKUSKAVA

Pealkiri: Minu fookuskava — aja ja tähelepanu tagasivõitmine

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

1. Minu suurim fookuse varas

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

_____

2. Minu digitaalsed käivitajad

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

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

3. Üks konkreetne valdkond, mida tahan sel nädalal parandada

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

_____

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

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

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

_____

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

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

☐ Telefoni ekraaniaja rakendusse seatud igapäevased limiidid
Muu abivahend: _____

7. Edusammude kontrollipäev

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

_____

(Õpilase allkiri)

Tunnikava 4	
Pealkiri	„Tagasi kontrolli alla“ - tervislike digiharjumuste kujundamine
Vanuserühm	12-18-aastased
Kestus	45 minutit
Õpieesmärk	Õpilased omandavad praktilised oskused ja teadmised, et luua endale isikupärastatud ning pikaajaline süsteem nutiseadmete tasakaalustatud kasutamiseks, mis toetab nende igapäevast vaimset heaolu, õpifookust ja reaalseid suhteid.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **mõtestab** ja sõnastab, mida tähendab digitaalne tasakaal ning eluterve seadmete kasutus tema isiklikus elus. • **kaardistab** oma peamised digitaalsed vallandajad ja harjumused, mis tekitavad ekraani liigtarbimist. • **koostab** elulise, realistliku ja jätkusuutliku digitaalse heaolu kava pikemaks perioodiks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud „Minu digitaalse heaolu kava” täitmismallid (üks iga õpilase kohta) • Tahvel, pabertahvel või esitlusraamistik • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid, värvilised markerid) • Värvilised kleepmärkmed (Post-it paberid) • Kõlar ja rahulik taustamuusika (individuaalse refleksiooniosa toetamiseks)
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus. „Milline on tasakaal?“ (5 minutit)** • **Mõttepaus ja küsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: *„Kujutage ette päeva, mil kasutate oma nutitelefoni just täpselt õiges ja tervislikus koguses. Milline see päev Sinu jaoks välja näeb?“* • **Mõtete koondamine:** Õpilased mõtlevad hetke vaikides järele või kirjutavad paberile üles 2-3 ideed. • **Ühine tahvlitöö:** Õpetaja kogub õpilaste mõtted tahvlile ühise pealkirja alla: **„Tasakaalustatud digielu tunnused“** (nt piisav uni,

	häirimata õppimine, vahetud ja sügavad pärisvestlused, aktiivne liikumine värskes õhus). • **Eesmärk:** luua klassis positiivne ja visuaalne visioon elutervest digikäitumisest. **Juhendatud mõtisklemine. „Minu vallandajad ja harjumused“ (10 minutit)** • **Iseseisev analüüs:** Õpilased töötavad vaikuses ja vastavad oma mõtluslehele või vihikusse kolmele süvitsi suunavale küsimusele: 1. *Mis hetkedel või olukordades ma kõige sagedamini ja automaatsemalt telefoni järele sirutan?* 2. *Millised varjatud emotsioonid ajendavad mind kõige enam sihitult ekraani kerima (nt hetkeline igavus, koolistress, üksindustunne, hirm millestki ilma jääda)?* 3. *Millised on need 1-2 konkreetset harjumust, mida ma soovin oma igapäevaelus päriselt muuta?* • **Õpikeskkonna toetamine:** Õpetaja võib selle tegevuse ajaks mängida vaikset ja rahustavat taustamuusikat, mis aitab tagada klassis sügava keskendumise ja turvalise atmosfääri. • **Eesmärk:** aidata õpilasel mõista oma ekraanitarbimise tegelikke emotsionaalseid ja keskkondlikke tagamaid. **Põhitegevus - digitaalse heaolu kava koostamine (20 minutit)** • **Kava väljajagamine:** Iga õpilane saab isikliku digitaalse heaolu plaani töölehe. • **Plaani struktuur ja sisu:** Õpilased täidavad järgmised jaotised: ○ **Minu ekraaniaja peamised vallandajad** (olukorrad ja emotsioonid). ○ **3 selget harjumust**, mida ma otsustan teadlikult muuta. ○ **Minu ekraanivabad tsoonid või ajad** kodus ja koolis (nt *„söögilaud“*, *„tund enne magamaminekut“*). ○ **Tervislikud asendustegevused** (mida ma teen igavuse või stressi korral ekraani vaatamise asemel). ○ **Minu peamine motivatsioon** ja lubadus iseendale. • **Loov vormistamine:** Õpilased kujundavad ja isikupärastavad oma tegevuskava - julgustage neid kasutama värve, sümboleid või joonistusi, et muuta see kava visuaalselt köitvaks ja tuletada endale eesmärke meelde. • **Eesmärk:** luua igale õpilasele käegakatsutav, praktiline ja täiesti isikupärastatud pikaajaline elustrateegia. **Partneriga jagamine või galeriiringkäik (5 minutit)** • **Õpetaja valik vastavalt klassi dünaamikale:** ○ **Variant A (Paaristöö):** Õpilased moodustavad paarid ja jagavad oma paarilisega ühte konkreetset osa või lubadust oma uuest plaanist. ○ **Variant B (Galeriiringkäik):** Õpilased asetavad oma loovalt kujundatud plaanid laudadele. Klass teeb ruumis vaikse

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

Hindamine ja refleksioon	**Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)** Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste panust järgmiste punktide alusel: • **Kaasatus:** Kas õpilane töötab oma isikliku digiplaani kallal aktiivselt ja keskendunult? • **Refleksiooni sügavus:** Kas ta suudab näha oma ekraanitarbimise tegelikke tagamaid ja emotsioone? • **Loovus ja elulisus:** Kas välja pakutud piirangud ja asendustegevused on loovad ning reaalses kooli- ja koduelus teostatavad? **Enesehindamine** • **Refleksioonivahendid:** Toimub otseselt isikliku kirjaliku digitaalse heaolu kava koostamise, harjumuste kaardistamise ja oma peamise motivatsiooni sõnastamise kaudu. • **Eesmärk:** arendada õpilase enesekohaseid ja eneseregulatsiooni oskusi, andes talle täieliku omavastutuse oma digiharjumuste kujundamisel. **Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside)** • **Koostööformaat:** Toimub mitteformaalselt ja toetavalt paarilisele oma lubaduse tutvustamise või galeriiringkäigu ajal, kus kaaslaste töödele jäetakse tunnustavaid ja edasiviivaid kleepmärkmeid (*Post-it*). • **Eesmärk:** pakkuda üksteisele positiivset kinnitust, tunnustust ja tugevdada klassi ühist vastutustunnet tervislike digiharjumuste hoidmisel.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (digiplaani koostamise ja lõpuringi ajal kasutamiseks)

Klass / Kuupäev: _____

Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

Vaadeldav käitumine / oskus	Vaadeldud (✓)	Märkused / Tähelepanekud

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

Lihtne hindamisskaala (digitaalse heaolu kava hindamiseks)

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

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

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

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

LISA I - TÖÖLEHT: MINU DIGITAALSE HEAOLU KAVA

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

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Minu ekraaniaja peamised vallandajad

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

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

Minu isiklik käivitaja: _____

2. Digiharjumused, mida tahan teadlikult muuta

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

1. _____
2. _____
3. _____

3. Minu kindlad ekraanivabad tsoonid või ajad

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

- _____
- _____

4. Tervislikud ja põnevad asendustegevused

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

☐ Minna värske õhu kätte jalutama või sõbraga kokku saama.
☐ Panna mängima hea muusika, taskuhäälingu või audioraamatu.
☐ Võtta kätte ja lugeda põnevat paberist raamatut või koomiksit.
☐ Rääkida kellegagi oma perest vahetult juttu või helistada sõbrale.

☐ Teha lühike trenn, minna jooksma või end lihtsalt mõnusalt venitada.
☐ Teha midagi loovat oma kätega (nt joonistada, kirjutada, meisterdada, pilli mängida).

Muu tervislik asendustegevus: _____

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

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

_____

_____

6. Minu ühe nädala fookuseesmärk

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

_____

7. Edusammude reaalsuskontroll

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

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

Muu kokkulepitud aeg: _____

_____

(Õpilase lubadus, kuupäev ja allkiri)

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

	• **Eesmärk:** murda esmane jää ja suunata õpilased läbi loova rollivahetuse oma ekraanikäitumist märkama.
	
	Rühmatöö: „Üks oluline muudatus“ (10 minutit)
	
	• **Rühmitamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
	• **Arutelupunktid:** Rühmades arutatakse järgmiste küsimuste üle:
	  ○ Milline on see üks ja kõige olulisem muudatus, mida igaüks meist soovib oma telefonikasutuses teha?
	  ○ Mis teeb selle konkreetse muutuse praktikas kõige raskemaks?
	  ○ Mis on see reaalne nipp, võte või abivahend, mis aitaks meil selles õnnestuda?
	• **Ühine väljund:** Iga rühm paneb kirja oma muudatuste nimekirja. Tasakaalu leidmiseks individuaalsete eesmärkide ja meeskonnatöö vahel sõnastab rühm ühiselt **ühe peamise ühise väljakutse** ning **ühe toimiva lahenduse**. Tulemused kirjutatakse suurele kleepmärkmele või miniplakatile.
	
	Põhitegevus: isikliku taaskäivituskaardi loomine (15 minutit)
	
	• **Materjali jagamine:** Õpetaja jagab igale õpilasele väljatrükitud „Minu digitaalne taaskäivituskaart“ täitmismalli või indekskaardi.
	• **Kaardi jaotised:** Õpilased täidavad individuaalselt järgmised punktid:
	
	Minu muudetav harjumus: ...
	
	Miks see on minu jaoks oluline: ...
	
	Mida ma teen alates tänasest teisiti: …
	
	Sõnum minu tulevasele minale (nt 6 kuu pärast avamiseks): …
	
	Loov kujundamine: Julgustage õpilasi kaarte isikupärastama - nad võivad lisada joonistusi, isiklikke loosungeid või emojisid, et muuta kaart visuaalselt kõnekaks.
	
	Eesmärk: vormistada tunni jooksul sündinud mõtted konkreetseks, sübmoolseks ja käegakatsutavaks uueks alguseks.
	
	Jagamine ja järelemõtlemine (10 minutit)
	
	Õpetaja valib ühe kolmest meetodist vastavalt klassi meeleolule ja ajale:
	
	Variant A (Vaikne galerii): Kaardid asetatakse laudadele või seinale. Õpilased liiguvad vaikselt ringi, loevad kaaslaste lubadusi ning jätavad neid kõnetanud kaartidele toetavaid kleepmärkmeid või märke (nt tähekesi).

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

Hindamine ja refleksioon	**Kujundav õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)** Õpetaja liigub klassis ringi ning hindab õpilaste panust järgmiste punktide alusel: • **Aktiivne osalus:** Kas õpilane panustab rühmatöösse ja ühise väljakutse ning lahenduse sõnastamisesse? • **Analüüsi siirus:** Kas ta suudab täita oma isikliku taaskäivituskaardi ausalt ja sisukalt, ilma vabandusi otsimata? • **Probleemilahendus:** Kas pakutud muudatused ja lubadused on elulised ning praktikas saavutatavad? **Enesehindamine** • **Refleksioonivahendid:** Toimub otseselt isikliku digitaalse taaskäivituskaardi loomise, uue lubaduse sõnastamise ja oma tulevasele minale suunatud kirja kaudu. • **Eesmärk:** arendada õpilase enesekohaseid oskusi, metakognitsiooni ja pikaajalist isiklikku vastutustunnet oma digiharjumuste juhtimisel. **Kaasõpilaste hindamine (toetav tagasiside)** • **Koostööformaat:** Ilmneb mitteformaalselt ja julgustavalt paarilisele oma kaardi tutvustamise või vaikse galeriiringkäigu ajal, kus kaaslaste töödele jäetakse toetavaid märkmeid ja tunnustavaid sümboleid. • **Eesmärk:** pakkuda üksteisele positiivset kinnitust, tunnustust ja tugevdada klassi ühist vastutustunnet tervislike digiharjumuste hoidmisel.

Vaatlusvahendid

Vaatlusleht õpetajale (rühmatöö ja kaardi täitmise ajal kasutamiseks)

Klass / Kuupäev: _____

Vaadeldav rühm / Õpilase nimi: _____

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

Lihtne hindamisskaala (Taaskäivituskaardi hindamiseks)

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

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

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

	• **Arengu väärtustamine:** Julgustage neid järjepidevalt ja soojalt. Rõhutage klassis igal võimalusel isiklikku arengut, järjekindlust ja uusi alguseid, mitte süü- või häbitunnet. Tuletage neile meelde, et taaskäivitus (*reset*) tähendab puhtalt lehelt alustamist ja iga väike samm on tähistamist väärt.

LISA I - LOOV MEENUTUSKAART: MINU DIGITAALNE TAASKÄIVITUSKAART

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

MINU DIGITAALNE TAASKÄIVITUSKAART

„Minu isiklik lubadus teadlikumaks ja tervislikumaks nutiseadme kasutamiseks.“

Ees- ja perekonnanimi: _____

Taaskäivituse kuupäev: _____

1. Minu harjumus, mida otsustan muuta

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

_____

_____

2. Miks see samm mulle tegelikult oluline on?

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

_____

_____

3. Mida ma hakkan alates tänasest tegema teisiti?

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

_____

_____

4. Sõnum ja meeldetuletus minu tulevasele minale

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

_____

_____

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

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

3.4 Videosisu voogedastus ja sarivaatamine

Tunnikava 1	
Pealkiri	Videote vaatamine: lõbu või lõks? Sarivaatamise ja voogedastuse analüüs
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt oma videote ja sarjade vaatamise harjumusi ning emotsionaalseid vallandajaid, mõistavad voogedastusplatvormide disainivõtete (nt automaatne taasesitus) mõju oma käitumisele ning töötavad välja isiklikud strateegiad teadlikumaks meediatarbimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja kaardistab oma isiklikud sarjade või videote maratonvaatamise mustrid, ajakulu ja emotsionaalsed ajendid. • **selgitab** vähemalt ühte platvormide algoritmilist funktsiooni või disainivõtet (nt automaatne edasikerimine, personaliseeritud soovitused), mis ekraaniaega pikendab. • **koostab** ja põhjendab vähemalt kahte realistlikku ning elulist strateegiat tervisliku ja tasakaalustatud meediakasutuse saavutamiseks. • **panustab** aktiivselt klassi ühisesse ideekorjesse „Tervislikud vaatamisstrateegiad“.
Vajalikud vahendid ja materjalid	• Projektor, interaktiivne tahvel või slaidiesitlus • Lühivideo „Miks me vaatame sarju maratonina?“ (u 2 minutit) • Eneseanalüüsi töölehed või digitaalsed märkmikud ideede kogumiseks • Lõpetamiskaardid tagasisideks („3-2-1“ refleksioonimall) • Õpetaja vaatlusleht ja lihtne hindamismaatriks

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit)** • **Klassiküsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: *„Meenutage, millal oli viimane kord, kui kaotasite videote või sarjade vaatamise ajal täielikult ajataju?“* • **Videoklipp:** Klass vaatab lühivideot *„Miks me vaatame sarju maratonina?“*. • **Kiirarutelu:** Õpetaja suunab klassi mõttevahetusele: *„Mis on platvormidel see miski, mis teeb vaatamise lõpetamise meile nii keeruliseks?“* • **Ühine eesmärgistamine:** Konstruktivistliku õpikeskkonna toetamiseks panevad õpilased ja õpetaja tahvlile koos kirja 2-3 selle tunni õpieesmärki (nt *„mõista oma vallandajaid“*, *„õppida ekraaniaega juhtima“*). **Uurimine ja probleemiasetus (10 minutit)** • **Paaristöö:** Õpilased arutavad paarilistega ja panevad kirja vastused kolmele suunavale küsimusele: 1. *Miks inimesed vaatavad sarju või videoid maratonina? Mis on selle varjatud emotsionaalsed põhjused (igavus, koolistress, üksindus)?* 2. *Millist mõju avaldab selline sarjavaatamine unekvaliteedile, järgmise päeva meeleolule, keskendumisvõimele ja päriselulisele sotsiaalsele suhtlusele?* 3. *Kuidas voogedastusplatvormid ja sotsiaalmeedia (YouTube, Netflix, TikTok) meid kavatsetult ekraani ees hoiavad (automaatne taasesitus, pidevad teavitused, lõputu voog)?* • **Seosekaardi loomine:** Iga paar jagab klassiga kahte peamist tähelepanekut. Õpetaja koondab need tahvlile ühtseks **„Põhjuste ja tagajärgede seosekaardiks“**. • **Eesmärk:** mõista meediaplatvormide disaini ja inimkäitumise vahelisi sügavamaid seoseid. **Põhitegevus ja loov töö (20 minutit)** • **Rühmatöö ja lahenduste disain:** Õpilased jagunevad väikesteks rühmadeks. Iga rühm töötab välja kolm tervislikku ja toimivat vaatamisstrateegiat, sidudes need otseselt eelnevalt tuvastatud probleemidega. • **Suunavad analüüsiküsimused rühmale:** ○ *„Kui ekraani ette ajab Sind koolistress, siis millise tervisliku alternatiivse tegevuse saad endale selleks hetkeks plaanida?“* ○ *„Kui automaatne taasesitus paneb Sind märkamatult uut osa vaatama, siis kuidas Sa saad sellele mehaaniliselt vastu seista või selle välja lülitada?“* • **Idee vormistamine:** Rühmad valmistavad ette lühikese miniplakati, sketši või elulise rollimängu, mis illustreerib ühte nende parimat strateegiat.

	• **Diferentseerimine ja valikuvabadus:** Õpilased saavad ise valida oma eneseväljendusvormi (tekst, joonistused, koomiks või lühike lavastus/sketš).
	
	Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)
	
	• **Lühiesitlused:** Iga rühm teeb klassile kiire 1-minutilise ettekande või näitab oma sketši.
	• **Struktureeritud kaaslaste tagasiside:** Kaasõpilased analüüsivad esitlust, kasutades mudelit **„Kiida - Soovita - Küsi“**, vastates lisaks küsimusele: *„Milline kuulduist tundub praktikas kõige tõhusam strateegia ja miks?“*
	• **Õpetaja suunav küsimus:** *„Milliseid peamisi sarnasusi ja ühiseid jooni te rühmade välja pakutud ideede vahel märkate?“*
	• **Lihvimine:** Tagasiside põhjal teevad rühmad oma plaanis ühe kiire paranduse ja täienduse.
	
	Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)
	
	• **Väljumiskaart:** Õpilased täidavad individuaalselt kirjaliku eneseanalüüsi lehe **„3-2-1 refleksioonimall“**:
	  ○ 3 olulist asja, mida ma täna juurde õppisin.
	  ○ 2 head ideed kaasõpilastelt, mis mulle väga meeldisid.
	  ○ 1 harjumus, mida ma luban endas teadlikult muuta.
	• **Ühine väljund:** Klass koostab rühmade parimate ideede põhjal ühise füüsilise plakati või digitaalse tabeli pealkirjaga **„Meie klassi tervislikud vaatamisstrateegiad“**.

Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti nutirakenduses uurida sarivaatamise stsenaariume, et analüüsida oma käitumist ja leida alternatiive. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Alternatiiv vähevedajatele:** Õpilased, kes pikaajalisi sarju või voogedastust (Netflix, Disney+) peaaegu üldse ei vaata, saavad harjutuses analüüsida lühivideote (YouTube Shorts, TikTok, Instagram Reels) maratonvaatamist või sotsiaalmeedia lõputut sirvimist. **Visuaalne ja keeleline tugi:** Õpiraskustega või keelelist tuge vajavatele õpilastele jagatakse lihtsustatud lausetega keelekaarte või selgete visuaalsete ikoonidega infolehti, mis kujutavad emotsionaalseid vallandajaid ja ekraaniaja mõjusid. **Struktureeritud rühmarollid:** Meeskonnatöö tõhustamiseks ja kõigi kaasamiseks jagab õpetaja rühmasiseselt vahelduvad ja selged rollid: • **Kõneleja** (tutvustab rühma ideid klassile). • **Kirjutaja** (paneb mõtted ja kava paberile kirja).

<table>
<tr><td></td><td>

- **Ajamõõtja** (jälgib rühmatööks ettenähtud aega).
- **Kaasatuse hoidja** (tagab, et iga rühmaliige saab oma arvamust avaldada ja keegi ei jääks kõrvale).

</td></tr>
<tr><td>Hindamine ja refleksioon</td><td>

Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)

- **Õpetaja roll:** Õpetaja liigub rühmatööde ja 1-minutiliste esitluste ajal klassis ringi, jälgides noorte ideede arendamist, kriitilist mõtlemist ning koostööl põhinevat probleemide lahendamise oskust.

Enesehindamine

- **Refleksioonivahendid:** Toimub individuaalselt täidetava „3-2-1 refleksioonimalli“ (väljumiskaardi) kaudu.
- **Eesmärk:** Väljumiskaardid pakuvad õpetajale vahetu, kiire ja selge ülevaate iga õpilase isiklikust arusaamisest, õppeedukusest ning digitaalsest eneseteadvusest.

</td></tr>
</table>

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

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

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Mõistab nähtust “sari-vaatamine“	Selgitab mõistet „algo-ritmilised konksud“	Tuvastab sari-vaatamise isiklikud mõjud	Pakub välja vähemalt 2 strateegiat	Märkused (nt vajab lisatuge / järel-kontrolli)
1.						
2.						
3.						

4.						
5.						

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

MAATRIKS: SARIVAATAMISE JA VOOGEDASTUSE TEADLIK ANALÜÜS

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Mõistete mõistmine	Selgitab veatult sarivaatamise emotsionaalseid põhjuseid ja platvormide disainivõtteid (nt automaatne taasesitus, soovitused).	Selgitab mõlemat kontseptsiooni korrektselt, kuid selgitustes esineb väikeseid ebatäpsusi.	Arusaam teemast on osaline; ajab meediaplatvormide mõisted või konksud kohati segamini.	Näitab üles selget segadust või esitab teemaga täielikult mitteseotud ideid.
Isiklik eneseanalüüs	Toob oma ekraanikäitumise kohta esile äärmiselt konkreetse, ausa ja asjakohase isikliku näite.	Toob oma harjumuste kohta pigem üldise või pealiskaudse näite.	Isiklik analüüs on ebamäärane, ebaselge või piirdub väga nappide vastustega.	Eneseanalüüs puudub täielikult või õpilane on teemast täiesti kõrvale kaldunud.
Strateegiate loovus ja elulisus	Töötab välja 3 või enam praktilist, loovat ja elulist strateegiat, mis lahendavad otseselt tuvastatud probleeme.	Töötab välja 2-3 igapäevaelus täiesti realistlikku ja toimivat strateegiat.	Pakub välja mõned ideed, kuid need on ebaselged, liiga üldised või raskesti teostatavad.	Välja pakutud lahendused on liiga vähesed, ebareaalsed või teemaga mitteseotud.
Tõhususe hindamine	Põhjendab süvitsi ja loogiliselt, millised strateegiad on praktikas kõige teostatavamad ja miks.	Püüab oma valitud strateegiaid hinnata, kasutades selleks osalist või lihtsat põhjendust.	Loetleb küll erinevaid strateegiaid, kuid ei oska neid analüüsida ega põhjendada.	Strateegiate analüüsi ega elulist hindamist ei toimu üldse.

Koostöö ja tagasiside	Osaleb aktiivselt ja toetavalt kaaslastele tagasiside andmises („Kiida-Soovita-Küsi“) ja saadud info rakendamises.	Osaleb rühmatöös ja kaaslastele tagasiside andmises, kuid vajab selleks õpetaja meeldetuletust.	Panus rühmatöösse ja kaaslaste toetamisse on pigem piiratud või pinnapealne.	Suhtub meeskonnatöösse passiivselt, tõrjuvalt või ei osale tegevustes üldse.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

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

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

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

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

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Minu panuse kontrollnimekiri (enesehindamine)

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

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

Õppisin täna enda või meediaplatvormide kohta midagi väärtuslikku.		

Isiklik esiletõst (vabatahtlik)

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Tunnikava 2	
Pealkiri	Ajakasutuse planeerimine digitaalses maailmas: meediatarbimine ja tasakaal
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas videosisu tarbimine mõjutab nende igapäevast ajahaldust, ning töötavad välja isikupärastatud ja tõhusad ajajuhtimise strateegiad, mis toetavad elutervet tasakaalu kohustuste, puhkuse ja digimeedia vahel.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **kaardistab** ja tuvastab konkreetsed hetked ning olukorrad, kus ta kaotab videote vaatamise tõttu kontrolli oma ajakasutuse üle. • **võrdleb** analüüsivalt oma tegelikku ja ideaalset igapäevast päevakava ning selgitab nende vahelisi peamisi erinevusi. • **seab** endale selged, mõõdetavad ja saavutatavad eesmärgid oma igapäevase aja paremaks tasakaalustamiseks. • **hindab** toetavalt kaasõpilaste ajahalduse eesmärke ja annab neile edasiviivat, konstruktiivset tagasisidet. • **tuvastab** klassiarutelu käigus ühiseid ajakasutuse mustreid ja pakub välja meeskondlikke strateegiaid nutiaja juhtimiseks.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud või digitaalsed igapäevase/nädalase ajakava täitmismallid • Värvilised kleepsud või digitaalsed ühistööriistad (nt Padlet, Miro või sarnane esitlussein) • Kirjutusvahendid (värvilised markerid, pastakad, viltpliiatsid) • Projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel • Eneseanalüüsi ja refleksiooni lehed
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)** • **Mõttepaus tahvlil:** Õpetaja kirjutab tahvlile suurelt suunava lause: *„Päevas on 24 tundi… aga kuhu need küll kaovad?“*

- **Kiire ajurünnak:** Õpetaja esitab klassile küsimuse: *„Kui palju tunde päevas kulub teil tegelikult videote vaatamisele, voogedastusele või sotsiaalmeediale?“*
- **Mõtete suunamine:** Õpilased jagavad lühidalt oma igapäevaseid kogemusi. Õpetaja suunab arutelu sujuvalt aja väärtustamise, eluterve eneseregulatsiooni ja tasakaalu teemale.
- **Õpieesmärkide ühine seadmine:** Õpilased pakuvad välja oma ootused tunnile. Õpetaja koondab need tahvlile 2-3 ühiseks õpieesmärgiks (nt *„tuvastada oma suurimad ajaraiskajad“*, *„disainida endale tasakaalustatud päevakava“*, *„saada inspiratsiooni kaaslaste ajajuhtimise nippidest“*).

Uurimine ja probleemiasetus (10 minutit)

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

Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)

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

- **Tegevus:** Õpilased täidavad jaotatud ajakava mallil kaks suurt veergu:
    - **Minu tegelik päev:** Kuidas nad reaalselt oma 24 tundi veedavad (aus ülevaade praegusest käitumisest).
    - **Minu ideaalne päev:** Kuidas nad sooviksid oma aega tegelikult jagada, et hoida tervislikku tasakaalu õppimise, kohustuste, vaba aja, unetundide ja digimeedia vahel.
- **Õpetaja ajamärguanded fookuse hoidmiseks:**
    - *„Teil on 5 minutit aega oma praeguse tegeliku ööpäeva kaardistamiseks.“*
    - *„Nüüd on teil 10 minutit aega oma ideaalse tasakaalustatud päevakava disainimiseks ja kahe isikliku arengueesmärgi sõnastamiseks.“*

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

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

Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)

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

Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

- **Eneseanalüüs:** Õpilased täidavad individuaalselt lühikese kirjaliku refleksioonilehe:
    - *Mida ma täna täielikult mõistsin või uut teada sain selle kohta, kuidas ma oma igapäevast aega kasutan?*
    - *Millise ühe ja kõige olulisema konkreetse muudatuse teen ma oma digiharjumustes alates tänasest?*
    - *Kuidas ja mille abil saan ma endale igapäevaselt meelde tuletada, et oma uuest plaanist kindlalt kinni pidada?*
- **Ühine väljund (valikuline):** Õpilased koondavad tunni parimad järeldused kokku ja loovad ühise plakati pealkirjaga **„Meie klassi kuldsed nõuanded ajatasakaalu saavutamiseks“**.

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

Klass / Kuupäev: _____

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

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

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

MAATRIKS: AJAHALDUSE JA DIGITASAKAALU HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Aja teadvustamine	Määratleb eksimatult konkreetsed hetked ja tegevused, mis põhjustavad ekraani taga ajakadu.	Tuvastab ja nimetab oma peamised selged ajaraiskamise valdkonnad.	Mainib ekraaniprobleeme pigem üldiselt, ilma eluliste üksikasjadeta.	Ei ole oma ajakasutusest teadlik ega suuda oma digimustreid tuvastada.
Eesmärkide selgus	Sõnastab vähemalt 2 SMART-eesmärki koos selgete	Eesmärgid on asjakohased ja head, kuid neil puudub täpsus või mõõdetavus.	Sõnastab eesmärgid ebaselgelt, pealiskaudselt või ebareaalselt.	Eesmärgid puuduvad täielikult või on tunni teemaga mitteseotud.

	tegevuste ja tähtaegadega.			
Tasakaal ja realistlikkus	Ideaalne päevakava näitab suurepäraselt tasakaalustatud ajajaotust õppimise, puhkuse ja vaba aja vahel.	Plaan on enamasti tasakaalustatud, kuid kavas esineb väikeseid ebakõlasid või puudujääke.	Päevakavas puuduvad elulised ja realistlikud ajaproportsioonid.	Koostatud kava on praktikas täiesti ebareaalne, lohakas või puudulik.
Pühendumus ja enesereflesioon	Näitab üles kõrget vastutustunnet; korrigeerib ja täiendab oma eesmärke saadud tagasiside põhjal.	Näitab üles head eneseteadvust ning on avatud kaaslaste tagasisidele ja nõuannetele.	Reflekteerib oma harjumusi pinnapealselt ning teeb muudatuste suunas vähe pingutusi.	Suhtub tegevusse tõrjuvalt, passiivselt või näitab üles täielikku ükskõiksust.
Koostöö ja tagasiside	Annab kaaslasele äärmiselt läbimõeldud nõu ning tuvastab klassis esinevaid ühiseid ajamustreid.	Annab paarilisele kasulikku, asjakohast, kuid pigem lühikest ja põhilist tagasisidet.	Panustab tagasiside andmisesse minimaalselt või kopeerib teiste mõtteid.	Ei osale kaaslaste toetamises ja suhtub meeskonnatöösse passiivselt.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

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

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

	Edasiminek, mitte täiuslikkus: Rõhutage õpilastele pidevalt, et eluterve digitasakaal ei tähenda ekraanide täielikku keelamist ega minutipealt täiusliku graafiku järgimist. Iga pisike, teadlik ja reaalselt sisse viidud muudatus (nt telefonivaba õhtusöök või teavituste vaigistamine õppimise ajaks) on pikas perspektiivis suur võit. Väärtustage järjepidevust ja enesejuhtimist, mitte eksimatust. **Kollektiivne tähenduse loomine (sotsiaalkonstruktivism):** Tunni lõpuosas koondage ja võtke kindlasti kokku klassis esile kerkinud ühised mustrid, ajalõksud ja korduvad takistused. See tegevus ühendab õpilase individuaalse eneseanalüüsi rühma ühise kogemusega. Kollektiivse tähenduse loomise kaudu mõistavad noored, et digilõksud on ühiskondlik ja põlvkondlik väljakutse, ning koos töötatakse välja ühised, toetavad ja mittesüüdistavad strateegiad sellest vabanemiseks.

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

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

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Minu ajakasutuse planeerimise kontrollnimekiri (enesehindamine)

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

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

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

	• **Kiire ajurünnak:** Õpetaja küsib klassilt: *„Millised emotsioonid või hetked elus panevad meid kõige sagedamini lohutuse otsinguil või reaalsusest põgenemiseks ekraani taha jääma?“* • **Tundete kaardistamine:** Õpilased nimetavad erinevaid seisundeid ja õpetaja koondab need tahvlile (nt *kooliväsimus, stress, üksindus, igavus, ärevus*). • **Õpieesmärkide ühine seadmine:** Konstruktivistliku õpikäsitluse toetamiseks küsib õpetaja: *„Mida te soovite täna iseenda, emotsioonide ja ekraanide seoste kohta teada saada?“* Klass lepib kokku 2-3 ühises tunnieesmärgis (nt *„õppida märkamata oma emotsionaalseid ekraanivallandajaid“*, *„leida tervislikumad viisid ebamugavate tunnetega toimetulekuks“*). **Uurimine ja paaristöö (10 minutit)** • **Emotsioonikaardid:** Iga õpilane tõmbab või saab endale ühe emotsioonikaardi (nt *ärev, väsinud, üksildane, põnevil, igavlev*). • **Arutelu paarides:** Õpilased otsivad koos kaaslasega vastuseid kahele küsimusele: 1. *Kuidas ja miks võib see konkreetne tunne viia meid märkamatult tundideks videoid või sarju vaatama?* 2. *Milline on tegelik enesetunne pärast seda pikaajalist vaatamist (kas emotsioon lahenes või süvenes)?* • **Emotsioonitahvli loomine:** Iga paar võtab oma järeldused kokku ühe selge lausega ning kleebib selle klassi ühisele emotsioonitahvlile. • **Õpetaja kokkuvõte:** Õpetaja toob välja korduvad mustrid ja seosed (nt *„märkame, et väga paljud meist pöörduvad ekraani poole just siis, kui neil on igav või nad tunnevad kurbust/stressi“*). **Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)** • **Töölehe täitmine:** Õpilased asuvad individuaalselt täitma eneseanalüüsi lehte, mis tugineb järgmisele valemile: *„Kasvõi kord, kui ma tunnen _____, siis kaldun ma automaatselt vaatama _____. Selle ebatervisliku harjumuse asemel võiksin ma tegelikult…“* • **Plaani sisu:** Õpilased täidavad järgmised punktid: ○ Määratlevad **kaks peamist isiklikku emotsiooni**, mis nende ekraanikasutust kõige rohkem mõjutavad. ○ Selgitavad lahti **emotsiooni ja käitumise seose** (miks nad just selle tunde korral ekraanilt lohutust otsivad). ○ Pakuvad välja **kaks realistlikku, tervislikku ja täiesti ekraanivaba alternatiivi** selle emotsiooniga toimetulekuks (nt loovkirjutamine, päeviku pidamine, füüsiline treening, vahetu vestlus sõbraga). • **Diferentseerimine ja eneseväljendus:** Õpilased võivad oma mõtteid ja plaane väljendada neile sobivaimal viisil - kas kirjaliku analüüsi, loova joonistamise või lugude jutustamise kaudu. • **Eeskuju ja turvalisus:** Õpetaja näitab tegevuse alguses tahvlil ühte elulist ja ausat näidet. Õpilasi julgustatakse täielikule aususele

	iseenda vastu, rõhutades, et hilisem tulemuste jagamine on emotsionaalse turvalisuse tagamiseks täielikult vabatahtlik.
	
	Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)
	
	• **Vabatahtlikud emotsiooniringid:** Õpilased, kes tunnevad end turvaliselt, võivad oma mõtteid jagada väikestes ringides või terve klassi ees.
	• **Empaatiline tagasiside:** Kaasõpilased kuulavad ja vastavad, kasutades toetavaid ja empaatilisi lausealguseid:
	  ○ *„Ma mõistan Sind täielikult, sest ma tunnen samamoodi siis, kui…“*
	  ○ *„See on suurepärane mõte! Siin on veel üks sarnane strateegia, mis võiks Sind sel hetkel aidata…“*
	• **Anonüümne jagamine (valikuline):** Privaatsuse hoidmiseks võivad õpilased kirjutada oma mõtted või mured paberilehele ilma nimeta. Õpetaja kogub need kokku ja loeb mõned laused klassile ette, näidates eeskuju austavast kuulamisest ja täielikust konfidentsiaalsusest.

Üksikasjalikud juhised	**Järelemõtlemine ja lõpetamine (5-10 minutit)** Õpilased vastavad oma märkmetes kolmele küsimusele: • Millist emotsiooni märkasin täna? • Kuidas ma tavaliselt sellele reageerin? • Mida saan teha selle asemel, et ekraani poole pöörduda? Õpetaja kutsub vabatahtlikke üles jagama oma mõtteid või lubadusi. Jätk: Õpilased saavad nädalase „Emotsioonide ja ekraani päeviku”, et jälgida, kuidas nende tunded mõjutavad digitaalseid harjumusi.
Link DigRighti rakendusele	DigRighti rakendus sisaldab emotsioone esile kutsuvaid stsenaariume, mille abil õpilased saavad võrrelda oma kogemusi ja uurida alternatiivseid käitumisviise. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Mitmekesine eneseväljendus:** Õpilastel võimaldatakse oma emotsioone ja plaane väljendada neile sobivaimal viisil, lubades kirjutamise asemel loovat joonistamist, lugude jutustamist või suulist mõtisklemist. **Turvaline õpikeskkond:** Iseseisva töö ajaks tagatakse klassis vaikne privaatne tööaeg ja rahulik taustamuusika, mis toetab emotsionaalset turvalisust ning sügavat keskendumist.

	Anonüümsuse võimalus: Õpilastele, kellel on ebamugav oma isiklikke emotsioone või kogemusi avalikult teistega jagada, võimaldatakse mõtete ja märkmete esitamist täiesti anonüümselt. **Mugavuspõhised rühmad:** Meeskonnatöö ja paaride moodustamine peaks põhinema õpilaste endi mugavustasemel ja usaldusel, mitte nende akadeemilistel võimetel.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine ja analüüs** Õpetaja hindab õpilaste edasijõudmist reaalajas järgmiste jaotiste kaudu: • **Kirjalik eneseanalüüs:** Õpilaste mõtete sügavuse ja emotsionaalsete seoste hindamine täidetud töölehtede ning märkmike põhjal. • **Klassis osalemine:** Õpilaste kaasatuse ja empaatiavõime jälgimine ühiste arutelude või emotsiooniringide ajal. • **Fookus hindamisel:** Tähelepanu keskmes on puhtalt õpilase emotsionaalne eneseteadlikkus ning eluliste, realistlike toimetulekustrateegiate väljatöötamine.

Hindamisvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

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

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Tuvastab oma emotsionaal-sed ajendid	Seab realistlikud eesmärgid	Annab kaaslasele konstruktiiv-set nõu	Analüüsib kriitiliselt oma harjumusi	Märkused (nt vajab lisatuge / järel-kontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						

5.						

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

MAATRIKS: EMOTSIOONIDE JA EKRAANI SEOSTAMISE HINDAMINE

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

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

<table>
<tr><td colspan="2">

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

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

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

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

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

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Minu eneseregulatsiooni kontrollnimekiri (enesehindamine)

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

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

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

Tunnikava 4	
Pealkiri	Kuidas algoritmid meid ekraani ees hoiavad: meediapädevus ja digitaalne vabadus
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja mõistavad, kuidas selliste meediaplatvormide nagu YouTube, TikTok ja Netflix soovitusalgoritmid suunavad ning mõjutavad kasutajate igapäevast käitumist, ning arendavad kriitilist teadlikkust ja praktilisi strateegiaid teadlikuks ning iseseisvaks meediatarbimiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **selgitab** oma sõnadega, mis on meediaplatvormide soovitusalgoritmid ja kuidas need suunavad kasutajale kuvatavat sisu. • **analüüsib** kriitiliselt oma isiklikku meediakogemust, et tuvastada algoritmide nähtamatut mõju oma ajakasutusele. • **mõtestab** oma isiklikku vastutust ja võimalusi algoritmilistele meediaahelatele vastuhakkamiseks ning neist väljumiseks. • **koostab** realistlikke, käegakatsutavaid ja elus rakendatavaid strateegiaid tasakaalustatud meediakasutuse saavutamiseks. • **disainib** koos rühmaga praktiliste lahendustega „Meediapädevuse ja teadlikkuse seina“.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Lühike õpetlik animatsioonivideo „Kuidas algoritmid töötavad“ • Platvormide disainilõksude stsenaariumikaardid (automaatne taasesitus, „For You / Sinu jaoks“ voog, personaliseeritud soovitused) • Struktureeritud plakatimallid (Probleem → Algoritmi mõju → Minu lahendus) • Värvilised kleepsmärkmepaberid (Post-it) kaaslaste toetava tagasiside jaoks • Visuaalsed näited või logod tuntud platvormidest (YouTube, TikTok, Netflix) • Kriitilise mõtlemise töölehed ja enesehindamise kontrollnimekirjad

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)**
	• **Mõttepaus tahvlil:** Õpetaja alustab tundi tahvlile kirjutatud küsimusega: *„Kuidas ja miks me liigume märkamatult ühelt videolt järgmisele?“*
	• **Videoklipp:** Klass vaatab lühikest õpetlikku animatsiooni *„Kuidas algoritmid töötavad“* (~2 minutit).
	• **Suunatud arutelu:** Õpetaja küsib õpilastelt:
	  ○ *„Kuidas mõjutab automaatne taasesitus teid ja teie ajatunnetust?“*
	  ○ *„Miks tunduvad sotsiaalmeedia ja voogedastuse soovitused teile vahel nii hirmutavalt isikupärastatud?“*
	• **Tunni eesmärgi sõnastamine:** Õpetaja tutvustab teemat: *„Täna uurimegi, kuidas meediaplatvormide algoritmid mõjutavad seda, mida me vaatame, ning õpime tegema teadlikumaid ja iseseisvamaid valikuid.“*
	• **Edu kriteeriumid (valikuline):** Õpilased ja õpetaja defineerivad ühiselt: *„Mis teeb ühe meediastrateegia päriselt eluliseks, realistlikuks ja kasulikuks?“*
	
	Uurimine ja rühmatöö stsenaariumitega (10 minutit)
	• **Rühmitamine ja kaardid:** Õpilased moodustavad väiksemad rühmad ja saavad elulised stsenaariumikaardid, näiteks:
	  ○ *„Markus vaatab YouTube'ist ühte arvutimängu videot ja platvorm soovitab talle kohe kõrvale veel 10 sarnast klippi.“*
	  ○ *„Netflixi automaatne loendur ja järgmise osa eelvaade paneb Kirke vaatama veel ühte episoodi, kuigi kell on juba palju.“*
	  ○ *„TikToki lõputu „For You / Sinu jaoks“ voog paneb Oliveri ekraani üha edasi kerima, suutmata rakendust sulgeda.“*
	• **Suunavad küsimused rühmale:**
	  ○ *Kuidas see ekraani taha jäämise käitumine tegelikult alguse sai?*
	  ○ *Kas see oli õpilase täiesti isiklik, vaba valik või oli see süsteemse algoritmi poolt juhitud?*
	  ○ *Milline algoritmiline funktsioon mängis siin põhirolli (automaatne taasesitus, tagasilugemise taimer, personaliseeritud soovitused)?*
	• **Kokkuvõte:** Rühmad võtavad oma järeldused kokku ühe tugeva lausega ja jagavad neid lühidalt klassiga.
	
	Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)
	• **Plakati disainimine:** Iga meeskond asub täitma plakatimalli, mis põhineb kindlal struktuuril:
	  ○ **Probleem** (konkreetne ülemäärase meediatarbimise olukord elust enesest).
	  ○ **Algoritmiline mõju** (mis tüüpi mehhanism või disainilõks on selle taga).
	  ○ **Isiklik või ühine lahendus** (praktiline ja reaalne strateegia teadlikuks vaatamiseks).

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

Jagamine ja toetav tagasiside (8 minutit)

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

Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

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

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

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte kogu klassi arutelude, rühmatöö plakatite loomise ja galeriiringkäigu ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

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

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

MAATRIKS: ALGORITMIDE MÕJU JA MEEDIAPÄDEVUSE HINDAMINE

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

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

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

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

Metoodilised soovitused õpetajale	**Kaitsereaktsioonide ennetamine ja maandamine:** Kuna sotsiaalmeedia ja voogedastus on noorte elu lahutamatu osa, võivad mõned õpilased arutelu käigus võtta kaitsva või ükskõikse hoiatu (nt *„Aga nii need rakendused lihtsalt töötavadki ja selles pole midagi halba“*). Muutke arutelu klassis võimalikult loomulikuks ja voolavaks. Rõhutage järjepidevalt, et tunni eesmärk on puhtalt meediakriitilise teadlikkuse suurendamine ja nähtamatute mõjude märkamisvõime arendamine, mitte noorte valikute hukkamõistmine või süüdistamine. **Kaasaegsed ja elulised näited:** Kasutage teema selgitamisel alati ajakohaseid, värskeid ja õpilastele igapäevaselt tuttavaid platvorme ning funktsioone (nt TikToki *For You* lehekülg, YouTube Shorts, Instagram Reels või Netflixi automaatne tagasilugemisega taasesitus). See aitab abstraktset

	andmeteadust muuta käegakatsutavaks ja suurendab õpilaste samastumisvõimet. **Noortepärane ühislooming:** Julgustage rühmatöödes täielikku ühist loovat mõtlemist. Laske õpilastel endil töötada välja just sellised praktilised, nutikad ja nende vanusegrupile sobivad strateegiad ning nipid, mis nende meelest päriselus kõige paremini toimivad. Õpetaja ülesanne on protsessi suunata, mitte valmis reegleid ette dikteerida. **Pikaajaline kinnistamine:** Ärge jätke tunni lõpus valminud ühist „meediapädevuse seina“ lihtsalt niisama klassiruumi kaunistuseks. Kasutage seda visuaalset materjali julgelt ka tulevastes ainetundides või klassijuhataja vestlustes, et võetud digieesmärgid ja harjumused koos õpilastega perioodiliselt uuesti läbi vaadata ning analüüsida, mis on praktikas muutunud.

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

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

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Minu meediapädevuse kontrollnimekiri (enesehindamine)

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

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

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

Milline on see üks asi, uus strateegia või samm, mille üle Sa oma värskelt valminud plaanis kõige rohkem uhkust tunned?
Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

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

	• **Suunatud arutelu:** Õpetaja püstitab klassile küsimuse: *„Kas te olete kunagi tundnud, et ekraan ja seal jooksev sisu kontrollivad teid, mitte teie neid?“* • **Kiirküsitlus:** *„Kes teist on varem proovinud endale mingeid ekraanireegleid kehtestada? Kas see toimis ja pidas reaalses elus vastu? Miks või miks mitte?“* • **Õpetaja eesmärgiseadistus:** Õpetaja tutvustab teemat: *„Täna koostamegi igaüks endale täiesti isiklikud ekraanireeglid, mis aitavad meil reaalselt hallata oma aega, märgata emotsioone ja hoida elutervet tasakaalu.“* **Uurimine ja edu kriteeriumite seadmine (10 minutit)** • **Arutelu paarides:** Õpilased analüüsivad paarilisega kolme elulist küsimust: 1. *Mis hetkel päeva jooksul kaotad Sa videoid või sarju vaadates kõige kergemini ajataju?* 2. *Millised emotsioonid või tunded (nt väsimus, stress) teevad Sinu jaoks ekraani sulgemise ja vaatamise lõpetamise kõige raskemaks?* 3. *Mis on see üks asi või nipp, mis aitab Sul reaalselt kontrolli oma aja üle tagasi saada?* • **Mõtete koondamine:** Paarid jagavad oma parimaid järeldusi klassiga. • **Edu kriteeriumite sõnastamine:** Klass paneb ühiselt paika reeglid reeglitele: *„Mis teeb ühest ekraanireeglist hea ja toimiva reegli?“* (See peab olema konkreetne, realistlik, toetav ja emotsioone arvestav). Õpetaja kirjutab need kriteeriumid tahvlile, et suunata järgmist loovülesannet. **Põhitegevus ja loov töö (20-25 minutit)** • **Töölehe jagamine:** Iga õpilane saab eneseanalüüsi lehe „Minu meediareeglid“. • **Plaani struktuur ja sisu:** Õpilased täidavad individuaalselt järgmised jaotised: ○ **Minu suurimad digiharjumused või komistuskivid** (kus kontroll kaob). ○ **Minu emotsionaalsed ja käitumuslikud vallandajad** (nt igavus, üksindus, koolistress). ○ **Minu 5 isiklikku reeglit**, mis arvestavad ka emotsioone (nt *„Kui tunnen end üksildasena, siis helistan või lähen külla sõbrale, selle asemel et tundideks telerit vaatama jääda.“*). ○ **Minu toetusplaan eesmärkide hoidmiseks** (rakenduste taimerid, teavituste piirangud, sõbra/kaaslase tugi, positiivsed visuaalsed meeldetuletused). • **Diferentseerimine ja eneseväljendus:** Õpilased võivad oma reegleid kirjutada, joonistada, kasutada helisalvestisi või ikoone/sümboleid. • **Ühine panus:** Soovijad lisavad oma parimad ideed ühisele plakatile või klassi **„digitasakaalu seinale“**.

	Jagamine ja kaaslaste tagasiside (8 minutit)
	
	• **Galeriiringkäik:** Õpilased liiguvad klassis ringi, loevad üksteise meediareegleid ja lisavad kaaslaste lehtedele kleepmärkmeid, lähtudes lausealgustest:
	  ○ *„See on super reegel! Ma tahaksin seda sel nädalal ka ise kindlasti proovida…“*
	  ○ *„See plaan on väga hea. See võiks olla praktikas veelgi tugevam, kui Sa lisaksid siia…“*
	• **Toetav foon:** Arutelus ja tagasisides julgustatakse siirast empaatiat, delikaatsust ja konstruktiivset tooni.
	• **Lihvimisetapp:** Õpilased naasevad oma kohtadele, loevad kaaslaste märkmeid ja uuendavad või täpsustavad tagasiside põhjal ühte oma reeglit.
	
	Järelemõtlemine ja refleksioon (5-10 minutit)
	
	• **Iseseisev kirjalik refleksioon:** Õpilased vastavad vaikuses oma märkmikusse või vihikusse kolmele lõpuküsimusele:
	  1. *Millist minu koostatud viiest reeglist saab olema minu jaoks praktikas kõige raskem järgida ja miks?*
	  2. *Kuidas ja milliste märkide järgi ma saan aru, et see reegel päriselt minu elus toimib?*
	  3. *Milline klassikaaslase põnev idee või meediareegel mind täna kõige enam inspireeris?*
	• **Õpetaja kokkuvõte:** Õpetaja sulgeb tunni mõttega: *„Eluterve ja tervislik meediakasutus ei tähenda radikaalset keelamist või enesepiitsutamist - see tähenda teadlikkust, enesejuhtimist ja vaba, tarka valikuvõimalust oma aja üle.“*

Link DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Visuaalne ja keeleline tugi:** Muukeelsete või õpiraskustega õpilaste toetamiseks kasutatakse võtmesõnade (nt *vallandajad, jätkusuutlikkus, SMART-eesmärk*) selgitamiseks visuaalseid abimaterjale, ikoone või kakskeelseid spikreid. **Abistavad lausealgused:** Reeglite sõnastamise lihtsustamiseks pakutakse õpilastele kindlaid tekstilisi raamistikke, näiteks: • *„Kui ma tunnen end _____, siis ma tegelikult _____, selle asemel et tundideks ekraani taha jääda.“* • *„Mina piiran ja kontrollin oma igapäevast ekraaniaega _____ abil.“* **Toetav paaristöö:** Suuremat tuge vajavad või tagasihoidlikumad õpilased pannakse paaritöös kokku toetavate ja julgustavate eakaaslastega, kes aitavad neil mõtteid koondada.

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

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

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

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt tegevustes	Tuvastab emotsionaal-sed vallandajad	Pakub välja realistlikke reegleid	Annab kaaslasele konstruktiiv-set nõu	Mõtestab oma isiklikku vastutust	Märkused (nt vajab lisatuge / järel-kontrolli)
1.						
2.						
3.						
4.						

5.						

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

MAATRIKS: MEEDIAREEGLITE LOOMISE JA DIGITASAKAALU HINDAMINE

Kriteeriumid	Suurepärane (4p)	Hea (3p)	Arenev (2p)	Vajab tuge (1p)
Eneseteadvus ja analüüs	Tuvastab ja sõnastab eksimatult mitmed oma digiharjumuste taga peituvad emotsioonid ja vallandajad.	Tuvastab ja nimetab oma peamised emotsionaalsed vallandajad.	Mainib ekraanile mineku põhjuseid ebamääraselt või pinnapealselt.	Isiklik eneseteadvus puudub; emotsioonide ja digiharjumuste vahel ei looda seost.
Reeglite selgus ja teostatavus	Loob 4–5 väga konkreetset, realistlikku, elulist ja tasakaalustatud meediareeglit.	Loob 3–4 meediareeglit, mis on igapäevaelus enamasti realistlikud ja täidetavad.	Välja pakutud reeglid on liiga üldised, laialivalguvad või praktikas ebareaalsed.	Reeglid puuduvad täielikult või ei ole antud teemaga üldse seotud.
Loovus ja isikupära	Ilmutab reeglite sõnastamisel ja vormistamisel tugevat isikupära, loovust ning originaalsust.	Sisaldab kavas mõningaid isikupäraseid elemente, sümboleid või loovaid asendustegevusi.	Esitab pigem lihtsaid, standardseid või kaaslastelt kopeeritud ideid.	Töö on vormistatud lohakalt; isikupära, loovus ja oma algatus puuduvad täielikult.
Refleksiooni sügavus	Pakub kirjalikes lõpuküsimustes sügavat, sisukat, ausat ja praktikas rakendatavat eneseanalüüsi.	Mõtleb oma harjumuste üle järele; reflektiivsed mõtted on töös selgelt näha.	EnesereflekSioon on minimaalne ja piirdub väga nappide, ühesõnaliste vastustega.	Mõtestatud eneseanalüüs ja kriitiline tagasivaade puuduvad tööst täielikult.

Vastastikune õppimine	Annab galeriiringkäigul kaaslastele äärmiselt läbimõeldud tagasisidet ja lihvib oma reegleid saadud info põhjal.	Osaleb aktiivselt tagasiside andmises ja on avatud kaasõpilaste toetavatele nõuannetele.	Suhtlus kaasõpilastega on piiratud; tagasiside on pealiskaudne või kopeeritud.	Ei osale kaaslaste toetamises, suhtub meeskonnatöösse passiivselt või tõrjuvalt.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

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

Metoodilised soovitused õpetajale	**Turvaline õhkkond ja aususe väärtustamine:** Kuna uute piirangute seadmine võib noortes tekitada ebakindlust, looge klassis maksimaalselt toetav ja soe atmosfäär. Rõhutage õpilastele järjepidevalt, et teekonnal tervislikuma digielu poole on kõige olulisem täielik ausus iseenda vastu, mitte minutipealt täiuslike reeglite täitmine. Eksimused on normaalsed ja õppeprotsessi osa. **Jätkusuutlikkus vs. äärmuslikud piirangud:** Suunake ja nõustage õpilasi tegevuskava koostamisel. Soodustage pikaajaliselt jätkusuutlike, mitte liiga karmide või radikaalsete reeglite loomist (nt reegel *„ma ei kasuta üldse sotsiaalmeediat“* on ebareaalne, samas kui *„ma ei võta telefoni voodisse“* on täiesti teostatav). Mida elulisem on reegel, seda suurem on tõenäosus, et noor suudab sellest ka päriselt kinni pidada. **Häbelike õpilaste kaasamine:** Kasutage arutelude suunamisel ja rühmade vahel liikudes spetsiaalseid lihtsaid näidisküsimusi ja suuniseid, et aidata ka tagasihoidlikumatel või ebakindlatel õpilastel turvaliselt mõttevahetuses osaleda. Pakkuge neile võimalust esmalt oma ideid jagada vaid oma vahetu pinginaabriga, enne kui asutakse suurema klassiringi juurde.

LISA I - ENESEANALÜÜSI JA REFLEKSIOONI TÖÖLEHT

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

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

Minu meediareeglite kontrollnimekiri (enesehindamine)

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

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

Isiklikud tähelepanekud (vabatahtlikud lisaküsimused)

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

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

Kirjuta oma vastus siia:

_____

_____

_____

3.5 Veebihasartmängud ja mikrotehingud

Tunnikava 1	
Pealkiri	Meeleolumuutused ja hasartmängud: õppimine Carlose loost
Vanuserühm	14-16 aastat
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad hasartmängude ja juhuslikkusel põhinevate mängusiseste ostude emotsionaalseid ning sotsiaalseid tagajärgi elulise juhtumiuuringu ehk koomiksi kaudu. Nad mõtestavad, kuidas riskikäitumine mõjutab vaimset heaolu ja suhteid, õpivad ära tundma hasartmängulaadseid disainielemente (nt saagikastid, mikrotehingud) ja kognitiivseid lõkse (nt kontrolli illusioon, kaotuste tagasiteenimise tung) ning kaardistavad tervislikud toimetuleku- ja abiotsimise strateegiad.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tunneb ära** ja kirjeldab hasartmängulise käitumisega kaasnevaid järske meeleolumuutusi ning riskikäitumise märke. • **hindab** kriitiliselt mängusisese hasartmängu emotsionaalseid ja sotsiaalseid tagajärgi inimese vaimsele tervisele ning suhetele lähedastega. • **tuvastab** ja analüüsib digimängudes leiduvaid varjatud hasartmängumehhanisme ning meelitavaid disainielemente. • **avastab** ja selgitab levinud kognitiivseid eelarvamusi (nt kontrolli illusioon, kaotuste tagasiteenimise tung), mis panevad mängijaid riske jätkama. • **kaardistab** ja sõnastab konkreetsed ning sobivad abiotsimise ja toetuse saamise strateegiad kriisiolukorras.

Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud või ekraanile kuvatav koomiks/juhtumiuuring: „Mõni võit, aga kaotus iseendale“ („Win Some, Lose Yourself“). Illustreerivad pildid saab õpetaja mugavalt valida ja kuvada DigRight Google Play või DigRight App Store rakendusest. • Väljatrükitud arutlus- ja otsustusküsimused • Kirjutusvahendid, värvilised viltpliiatsid ja kleepsmärkmepaberid (Post-it) • Tahvel, pabertahvel või digitaalne ühissein
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)** • **Klassiarutelu algatamine:** Õpetaja avab tunni suunava küsimusega: *„Kas te olete kunagi märganud, kuidas inimeste meeleolu ja käitumine võib raha puhul järsult muutuda - näiteks siis, kui nad võidavad või kaotavad?“* • **Koomiksi analüüs:** Õpetaja näitab tahvlil või ekraanil Carlose loo koomiksipaneele (vt LISA I) ja küsib õpilastelt: *„Mida teie arvates Carlos igas paneelis parajasti tunneb?“* Saadud mõtteid seostatakse õpilaste endi emotsionaalsete tõusude ja langustega igapäevaelus. Carlos hakkas hiljuti tegema spordikihlvedusid. Kui ta võidab, on tal parim tuju – ta on jutukas, energiline ja uhke. Aga kui ta kaotab, läheb ta raevu, karjub perekonnale peale ja jääb tundideks oma tuppa. Tema sõbrad hakkavad teda vältima. • **Hasartmänguliste elementide tutvustamine:** *Märkus: kõik mängusisesed ostud ei ole hasartmängud. Hasartmängulaadne on eelkõige juhuslikul tulemusel põhinev ost või preemia.* Õpetaja selgitab lühidalt hasartmängude toimimispõhimõtteid ja tänapäeva videomängudes levinud veenvaid disainielemente - nagu saagikastid (*loot-boxes*), mikrotehingud, silmatorkavad preemiaanimatsioonid või n-ö napid ebaõnnestumised (*near-misses*). Esitatakse kaks küsimust: ○ *„Miks võivad sellised elemendid tekitada inimeses põnevust või näilist kontrollitunnet, isegi kui tegelikult tulemus kontrollile ei allu?“* ○ *„Kuidas võivad need meelelahutuslikud mängud esile kutsuda reaalse hasartmänguga sarnaseid tugevaid emotsionaalseid tõuse ja languseid?“* • **Tunni eesmärgi ühine sõnastamine:** Õpetaja võtab sissejuhatuse kokku: *„Täna uurimegi, kuidas hasartmängud ja mängusisesed ostud mõjutavad meie emotsioone - ning mida teha siis, kui need emotsioonid hakkavad meile endile või teistele haiget tegema.“* **Uurimine ja probleemide kaardistamine (5-10 minutit)** • **Paaristöö:** Õpilased jagunevad paaridesse ja otsivad vastuseid kahele küsimusele: 1. *Mis on Carlose järskude meeleolumuutuste tegelikud põhjused?*

2. *Kuidas mõjutavad tema emotsionaalsed reaktsioonid ja käitumine teisi inimesi tema ümber?*

- **Mõjude seina loomine:** Paarid teevad ajurünnaku ja kirjutavad üles 2-3 hasartmängulise käitumisega kaasnevat emotsionaalset või sotsiaalset tagajärge.
- **Koondamine tahvlile:** Klass koguneb uuesti kokku ja õpetaja koondab õpilaste ideed tahvlile kahte laia rubriiki: **„Mõju enesele“** ja **„Mõju teistele“**. See tegevus aitab õpilastel õppida ära tundma emotsionaalseid mustreid ja sõltuvuskäitumise varajasi tagajärgi.

Põhitegevus ja otsustuspädevuse loovtöö (20 minutit)

- **Rühmatöö ja dilemma lahendamine:** Õpilased jagunevad 3-4-liikmelistesse rühmadesse. Igale rühmale esitatakse eluline valikuküsimus: *„Kuidas saaks Carlos selles olukorras kõige paremini ja tervislikumalt toime tulla?“*
  - **a)** Võtta hasartmängudest ja ostudest täielik paus ning rääkida kellegagi avatult sellest, kuidas see olukord teda mõjutab.
  - **b)** Jätkata kihlvedude ja mängudega, kuid proovida oma emotsioone ja panuseid paremini kontrolli all hoida.
  - **c)** Panustada edaspidi ainult väga väikeseid summasid, et meeleolukõikumised ei oleks emotsionaalselt nii tugevad.
- **Valiku vormistamine:** Meeskonnad valivad ühe vastuse ja põhjendavad oma otsust loova miniplakati või lühikese rollimängu kaudu. Nad võivad kirjutada Carlosele uue stsenaariumi, mis näitab tervislikumat teed, või mängida läbi olukorra, kuidas hea sõber võiks Carlost sel hetkel toetada.
- **Loovuse julgustamine:** Õpilasi suunatakse kasutama kõnekupleid, emojisid või lühikesi dialooge, mis võimaldab emotsioone ja kriisiolukordi läbi narratiivi ning aktiivõppe tulemuslikult töödelda.
- **Diferentseerimine ja valikuvabadus:** Erinevate õpistiilide toetamiseks võivad õpilased oma eesmärke väljendada kas lühikese koomiksi joonistamise, Carlosele suunatud ametliku nõuandekirja või hoopis auditiivse helisõnumi salvestamise kaudu.

  Võimalik tagasiside vastustele ülal esitatud küsimustele:
  a) Täiesti õige. Sammu tagasi astumine ja abi otsimine on kõige tervislikum valik. Tema vaimne tervis on alati esikohal.
  b) Ei. Emotsioonid on signaalid – nende allasurumine, samal ajal hasartmängudega jätkates, ei lahenda põhiprobleemi.
  c) Ei piisa. Isegi väikesed panused võivad vallandada tugevaid reaktsioone. Probleem ei ole panuse suurus – probleem on hasartmängimine ise.

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (10-15 minutit)

- **Esitlused klassile:** Rühmad tutvustavad oma plakateid, koomikseid või etendavad valminud sketše.
- **Struktureeritud kaaslaste tagasiside:** Pärast iga esitlust annavad kaasõpilased rühmale tagasisidet, kasutades kindlat ja empaatilist kolmesammulist raamistikku:

	○ *„Üks asi, mis mulle teie lahenduses või esitluses väga meeldis, oli…“* ○ *„Üks asi, mida võiks selle plaani juures veelgi täiustada või parandada, on…“* ○ *„Üks asi, mida Carlos võiks meie arvates järgmise sammuna teha, on…“* • **Eesmärk:** See formaat arendab klassis sügavat empaatiat, tugevdab õppimist eakaaslaste reaalsete näidete kaudu ja soodustab reflektiivset dialoogi. **Järelemõtlemine ja refleksioon (5-10 minutit)** • **Väljumiskaart:** Õpilased täidavad individuaalselt ja vaikuses kirjaliku eneseanalüüsi lehe **„3-2-1 tagasisidekaart“**: ○ **3** asja, mida Carlos selles loos tegi või emotsionaalselt tundis. ○ **2** hasartmängude või mikrotehingute tagajärge, mis mulle täna kõige teravamalt silma jäid. ○ **1** asi, mida mina saan reaalselt teha, kui mu hea sõber peaks end tundma või käituma nagu Carlos. • **Anonüümne kokkukogumine:** Õpetaja kogub vastused nimeta kokku. Ta tõstab klassi ees lühidalt esile peamised korduvad teemad - nagu õigeaegne abi palumine, usaldusväärsete täiskasvanutega rääkimine ja riskantse käitumise kohene lõpetamine. • **Tunni lõpetamine:** Õpetaja sulgeb tunni tugeva ja toetava sõnumiga: *„Mäletage, et halb enesetunne või viha kaotuse järgselt on täiesti normaalne reaktsioon. Kuid kui see käitumine või emotsioon hakkab kahjustama su suhteid, igapäevaelu või enesehinnangut, on see selge märk, et on aeg abi otsida.“*
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti rakenduses uurida rohkem lugusid ja toimetulekustrateegiaid. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Õpivajadustega arvestamine:** Erinevate õpivajaduste toetamiseks ja katmiseks kasutatakse tunnis mitmekesiseid meetodeid, nagu visuaalsed plakatid, rollimängud, loovad sketšid ja avatud lõpuga probleemülesanded. **Paindlik eneseväljendus:** Iseseisva järelemõtlemise ja refleksiooni etapis võimaldatakse õpilastele vaba valik kirjaliku kirjatöö või suulise eneseväljenduse (nt helisalvestise) vahel. **Visuaalne ja keeleline tugi:** Õpiraskustega, spetsiifiliste hariduslike erivajadustega (HEV) või muukeelsete õpilaste tõhusaks toetamiseks pakutakse Carlose koomiksipaneele lihtsustatud lauseehituse, selgete pealkirjade ja abistavate märksõnadega.

Hindamine, evalveerimine ja enesereflektsioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)** • **Õpetaja roll:** Toimub jooksvalt kogu tunni vältel, jälgides õpilaste kaasatust klassiaruteludes, paaristöös ja rühmaotsuste põhjendamisel. • **Mõistmise analüüs:** Tunni lõpus kogutavaid „3-2-1“ väljumiskaarte kasutatakse selleks, et hinnata iga õpilase individuaalset arusaamist, empaatiavõimet ning digitaalset eneseteadvust. **Kaasõpilaste tagasiside** • **Koostööformaat:** Julgustatakse ja suunatakse meeskonnatöö esitluste ajal, kasutades struktureeritud kolmesammulist raamistikku. • **Fookus tagasisidel:** Tähelepanu keskmes on puhtalt õpilaste omavaheline austav, delikaatne ja konstruktiivne suhtlus. Hinnatakse noorte emotsionaalset teadlikkust ning nende oskust soovitada elulisi, realistlikke ja toimivaid toetusstrateegiaid kriisiolukorras.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte klassiarutelude, paaristöö ja rühmades lahenduste väljatöötamise ajal. Märkige õpilase panus ja mõistmise tase ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt rühmaarutelus	Tuvastab hasartmängu sotsiaalsed mõjud	Valib läbimõeldud toimetuleku-strateegiad	Näitab tagasisides üles siirast empaatiat	Märkused (nt vajab lisatuge / järelkontrolli)
1.					
2.					
3.					
4.					

5.					

ÕPILASE INDIVIDUAALNE KONTROLLNIMEKIRI

Õpilase nimi: _____

Kuupäev: _____

Hindamiskriteeriumid	Jah (selgelt nähtav)	Mõnevõrra (keskpärane)	Veel mitte (vajab suunamist)
Tuvastas emotsionaalse mõju: Märkas ja kirjeldas Carlose loost tulenevaid emotsionaalseid ja sotsiaalseid tagajärgi.			
Soovitas tervislikku toimetulekustrateegiat: Pakkus välja elulise, realistliku ja toimiva abiotsimise kanali või lahenduse.			
Osales rühmatöös lugupidavalt: Kuulas kaaslasi tähelepanelikult, austas privaatsust ja andis empaatilist tagasisidet.			

HINDAMISMAATRIKS RÜHMATÖÖ JA LAHENDUSPLAANI JAOKS

Rühma nimi / number: _____

Kriteeriumid	Suurepärane (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)
Selge sõnum ja toimetulekustrateegia	Rühma valitud seisukoht on sügavalt põhjendatud; tegevuskava või nõuanded Carlosele on äärmiselt tervislikud, realistlikud ja elus rakendatavad.	Rühm on teinud selge valiku, kuid toimetulekustrateegiad või abiotsimise sammud jäävad üldiseks ja vajaksid täpsustamist.	Valitud lahendus on ebaselge, praktikas teostamatu või ei paku Carlosele reaalset emotsionaalset tuge.

Loominguline ja kaasav esitlus	Esitlus (plakat, koomiks või rollimäng) on silmapaistvalt loov, detailne ning emotsioone suurepäraselt edasi andev.	Esitlus vastab etteantud juhendile ning ideed on korrektselt vormistatud, kuid loovusest või elulisusest jääb veidi puudu.	Esitlus on poolik, lohakas või minimaalse pingutusega tehtud; ei suuda klassi tähelepanu köita.
Meeskonnatöö ja rollijaotus	Kõik rühmaliikmed panustavad aktiivselt, peavad kinni oma rollidest (kõneleja, tehnik jne) ning toetavad üksteist.	Rühmatöö toimib üldiselt hästi, kuid rollide jaotus on ebavõrdne või mõni liige jääb arutelus pigem passiivseks.	Koostöö on puudulik, meeskonnas esineb tugevaid erimeelsusi või ülesanne lahendatakse ilma ühise aruteluta.

Mõtisklus- ja refleksiooniülesanded õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või refleksioonilehele:* • Milliseid mõtteid või tundeid see Carlose eluline lugu ja koomiks Sinus isiklikult tekitas? • Mida Sa täna õpitu põhjal Carlosele sel hetkel ütleksid või soovitaksid, kui ta oleks Sinu parim sõber? • Kuhu maale saab riskantse käitumisega minna ehk millal peaks Sinu arvates keegi meeleolumuutuste ja rahakaotuste korral kindlasti abi paluma? • Mida Sa panid täna tähele selle kohta, kuidas Sina ja Sinu rühm kriisikava koostamisel koos töötasite ning üksteist kuulasite?
Enesehindamine	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu kohta täna tunnis ja rühmatöös kogetu osas tõepoolest kehtivad:* ☐ **Osalesin** aktiivselt ja panustasin meeskonnatöö lahenduste leidmisesse. ☐ **Kuulasin** tähelepanelikult teiste rühmaliikmete ideid ja austasin nende arvamust. ☐ **Aitasin** loovalt kaasa tervisliku ja realistliku päästeplaani leidmisele Carlosele.

	☐ **Oskan** selgelt selgitada, miks on kriisiolukorras õigeaegne abi palumine eluliselt oluline.
Metoodilised soovitused õpetajale	**Emotsionaalsete reaktsioonide märkamine ja psühholoogiline ohutus:** Kuna varjatud veebihasartmängud, mikrotehingud ja mängusisesed ostud on noorte seas väga levinud, võivad mõned õpilased teemat emotsionaalselt väga isiklikult võtta või tunda oma varasemate kaotuste pärast süüd ja häbi. Looge klassis maksimaalselt turvaline, konfidentsiaalne ja austav keskkond, kus õpilased saavad oma mõtteid jagada ilma maskideta. Olge õpetajana delikaatselt valmis suunama õpilasi pärast tundi privaatselt kooli tugispetsialistide (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) juurde, kui märkate sügavamat muret, unehäireid või sotsiaalset eraldatust. **Hasartmängulaadsete mängumehhanismide selgitamine:** Arvestage õpilaste erineva küpsusastme ja varasema mängukogemusega ning kohandage selle järgi, kui üksikasjalikult te hasartmängude toimimispõhimõtteid selgitate. Tooge noortele selgeid ja elulisi näiteid digimängudes kasutatavatest veenmismeetoditest: • **Saagikastid ja üllatuspakid (*loot-boxes*):** Juhuslikkusel põhinevad preemiad, kus haruldase eseme saamise tõenäosus on matemaatiliselt väga madal, kuid mis tekitavad ootuse tõttu ajus dopamiinisüste. • **Värvilised võidu- ja preemiaanimatsioonid:** Valgusefektid, helid ja tulevärgid, mis on kopeeritud otse kasiinode mänguautomaatidest, et tekitada ajus võimsat võidutunnet isegi siis, kui tegemist on tühise virtuaalse esemega. • **Napid ebaõnnestumised (*near-misses*):** Olukorrad, kus mäng kuvab visuaalselt, et ihaldatud üliharuldasest esemest või suurest võidust jäi puudu vaid „üksainus millimeeter“, petta saades õpilase aju mõtlema, et järgmine kord on õnn tema poolt. See sunnib riskikäitumist ja ostudega eksperimenteerimist jätkama.

LISA I - CARLOSE LUGU: “MÕNI VÕIT, AGA KAOTUS ISEENDALE“

Tunnikava 2	
Pealkiri	Kui *skin* maksab rohkem, kui arvate: Liami lugu
Vanuserühm	13-14 aastat
Kestus	45-50 minutit
Õppeeesmärk	Õpilased uurivad elulise juhtumiuuringu (koomiksi) kaudu mängusiseste ostude ja virtuaalsete esemete (skins) liigtarbimise emotsionaalseid, sotsiaalseid ning eetilisi tagajärgi. Nad analüüsivad manipuleerivat mängukujundust ning digitaalseid müügipratikaid, mõtestavad kriitiliselt oma isiklikku kulutamiskäitumist ning töötavad välja strateegiad tervislike digiharjumuste hoidmiseks ja vastutustundlike finantsotsuste tegemiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja kirjeldab digimängude ostude ning mikrotehingutega seotud sundkäitumise märke ja ohutunnuseid. • **mõistab** virtuaalsete esemete ostmisega kaasnevat varjatud emotsionaalset, sotsiaalset ja rahalist mõju nii mängijale endale kui ka tema lähedastele. • **koostab** ja põhjendab vastutustundlikke finants- ja digistrateegiaid oma kulutuste juhtimiseks, vahetuks suhtlemiseks ning kaaslaste toetamiseks.
Vajalikud vahendid ja materjalid	• Väljatrükitud või ekraanile kuvatav koomiks/juhtumiuuring: „Liami lugu: Üks virtuaalne ost liiga palju“ („Liam’s Story: One Skin Too Far“) (vt LISA I). Illustreerivad pildid saab õpetaja mugavalt valida ja kuvada DigRight Google Play või DigRight App Store rakendusest. • Väikeste rühmade arutelukaardid ja suunavad küsimused • Töövahendid loovtööks (suured paberid, värvilised markerid, kleepmärkmed) • Tahvel või pabertahvel klassi ühiste järelduste koondamiseks
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)** • **Häälestav küsimus:** Õpetaja avab tunni küsimusega: *„Miks mõned mängud tekitavad noortes nii suurt ja vastupandamatut kiusatust pärisraha kulutada?“*

- **Näidete toomine:** Õpetaja näitab või kirjeldab näiteid mängudest, mis soodustavad mikrotehinguid (nt *gacha*-süsteemid, kosmeetilised välimused ehk *skins*, üllatuspakid ehk saagikastid, lahingupassid ehk *battle pass*).
- **Liami loo tutvustamine:** Õpetaja kirjeldab Liami lugu, rõhutades tema emotsionaalset muutust - kuidas esialgsest suurest põnevusest sai kiiresti paanika, hirm ja sügavad süütunded.

  Liam on 15-aastane ja täiesti kinnisideeks oma lemmikmängust. Iga kord, kui ilmub uus *skin* või saagikast, peab ta selle endale hankima. Ta on juba kulutanud suurema osa oma sünnipäevarahast ja hakanud vanemate krediitkaarti ilma luba küsimata kasutama. Nüüd peidab ta teateid ja kustutab ostudega seotud e-kirju.

  Kuidas oleks Liamil kõige parem selle olukorraga toime tulla?
  a) Rääkida vanematega ja kehtestada igakuine eelarve mängusisesteks kulutusteks
  b) Jätkata salaja kulutamist, kuid lubada peagi lõpetada
  c) Hakata sõpradelt raha paluma, et saaks jätkata mänguesemete ostmist

  a) Hästi tehtud! Ausus ja selge piiri kehtestamine koos vanematega aitab Liamil olukorda kontrolli all hoida ja usaldust taastada. Lisaks õpib ta, kuidas raha vastutustundlikult hallata.
- b) Mitte päris. Probleemi varjamine muudab olukorra ainult hullemaks. Lubadused ei tähenda midagi ilma tegudeta – ta peab muutumiseks astuma konkreetseid samme.
- c) Ei. Raha laenamine mängu esemete ostmiseks on riskantne ja ebaaus. See on hoiatusmärk, et kulutamine on kontrolli alt väljas. Liamil on aeg reaalsusega silmitsi seista ja abi otsida.

- **Tunni eesmärgi ühine sõnastamine:** Õpetaja võtab sissejuhatuse kokku: *„Täna uurimegi Liami loo näitel, kuidas mängusiseste ostude tegemine võib märkamatult täielikult kontrolli alt väljuda - ning mida saame teha, et seda oma elus ennetada ja vältida.“*

Uurimine ja probleemide analüüs (5-10 minutit)

- **Paaristöö:** Õpilased jagunevad paaridesse, et analüüsida Liami käitumist ja valikuid. Paaridele esitatakse kolm suunavat küsimust:
  - *Mis sundis Liamit mängusiseselt järjest ja jätkuvalt raha kulutama?*
  - *Millised on sellise finantskäitumise reaalsed tagajärjed Liamile endale ja tema perele?*
  - *Kuidas võisid mängukujundajad Liamit veenda üha rohkem raha kulutama? Milliseid mehhanisme või psühholoogilisi trikke mängudes selleks kasutati?*
    (Õpetaja aitab noortel märgata võtteid nagu: FOMO ehk ilmajäämishirm, piiratud ajaga saadaval olevad eksklusiivsed esemed, preemiasilmused, sotsiaalne võrdlus edetabelites, silmatorkavad helid ja animatsioonid).

- **Väljavõte paaridelt:** Iga paar paneb kirja:
  - Ühe emotsionaalse mõju Liami kohta.
  - Ühe rahalise või sotsiaalse tagajärje peresuhetele.
- **Koondamine tahvlile:** Õpetaja kogub vastused tahvlile kahte suurde rubriiki: **„Liami tunded“** ja **„Tagajärjed teistele“**.

Põhitegevus ja loov probleemilahendus (20 minutit)

- **Rühmatöö ja tegevuskava disain:** Õpilased moodustavad 3-4-liikmelised rühmad. Valmis valikute asemel töötavad meeskonnad täiesti iseseisvalt välja oma lahenduse ja vastuse küsimusele: *„Mida peaks Liam selles kriitilises olukorras järgmisena tegema?“*
- **Väljundi vormistamine:** Rühmad valivad endale sobivaima esitlusvormi ja kujundavad:
  - isikliku toetava miniplakati,
  - Liami loo koomiksi ametliku jätku või
  - lühikese elulise sketši/rollimängu.
- **Sügavuse julgustamine:** Õpilasi suunatakse lisama töösse emotsionaalset sügavust ja realismi. Soovitatakse kujutada mõttepilvi, sisemonolooge või mängumehaanika poolt tekitatud sotsiaalset survet.
- **Konstruktivistlik laiendus (nõuandev roll):** Rühmad integreerivad oma töösse vastuse lisaküsimusele: *„Kui Liami noorem õbu küsib temalt täna nõu, et mängus esimest ostu teha, siis mida peaks Liam talle vastama ja õpetama?“*

Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (10-15 minutit)

- **Esitlused klassile:** Iga rühm teeb oma loovtöö esitluse või mängib ette valminud sketši.
- **Struktureeritud tagasiside kaaslastelt:** Kaasõpilased kuulavad ja analüüsivad pakutud lahendusi, kasutades edasiviivat neljasammulist raamistikku:
  - *„Üks asi, mis mulle teie lahenduses või Carlose/Liami päästeplaanis väga meeldis, oli…“*
  - *„Üks asi, mida võiks selle plaani teostatavuse juures veelgi täiustada, on…“*
  - *„Üks kasulik idee või samm, mida Liam võiks meie arvates kohe järgmisena kasutada, on…“*
  - *„Üks täiesti uus idee või vaatenurk, mida ma sellest rühmast täna õppisin, oli…“*
- **Eesmärk:** See struktuur süvendab klassis reflektiivset, empaatilist ja ühisele koostööle suunatud mõtlemist.

Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)

- **Väljumiskaart:** Õpilased täidavad individuaalselt kirjaliku eneseanalüüsi lehe **„3-2-1 refleksioonimall“**:
  - **3** asja, mida Liam selles loos emotsionaalselt tundis või tegi.
  - **2** valusat tagajärge, mis tema tegudest ja ostude varjamisest tulenesid.

	○ **1** asi, mida mina õpilasena talle täna isiklikult soovitaksin või südamele paneksin. • **Põhisõnumi kinnitamine:** Õpetaja võtab tunni kokku tugeva ja mittesüüdistava sõnumiga: *„Pidage meeles, et digimängude põnevuses on oma kulutuste üle kontrolli kaotada tegelikult väga lihtne. Kuid nende ostude ja probleemide varjamine ei paranda kunagi olukorda, vaid teeb mure suuremaks. Õigel ajal abi palumine ja asjast rääkimine ei ole nõrkus, vaid väga suure tugevuse ja enesejuhtimise märk.“*
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti rakenduses tutvuda lugude, väljakutsete ja digitaalse heaolu tööriistadega. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Visuaalne ja meeskondlik tugi:** Muukeelsete (keeleõppijate) ja emotsionaalsete või käitumisraskustega õpilaste tõhusaks toetamiseks kasutatakse tunnis visuaalseid koomiksipaneele ning tugevalt struktureeritud rühmatööd. **Selge rollijaotus rühmas:** Kõhklevatele, ebakindlatele või suuremat tuge vajavatele õpilastele antakse meeskonnas täpsed ja turvalised rollid (nt **kirjutaja**, **kunstnik/kujundaja**, **ajamõõtja/vaatleja**), mis vähendab pingeid ja tagab kõigi kaasatuse. **Paindlik eneseväljendus:** Kirjutamisraskustega õpilastel võimaldatakse Liami loo analüüsimisel ja lahenduste pakkumisel teksti kirjutamise asemel loovalt joonistada, kasutada sümboleid või vastata õpetajale suuliselt.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)** • **Õpetaja roll:** Õpetaja liigub klassis ringi paaristöö ja rühmaarutelude ajal. Ta jälgib meeskondade koostööd, rollidest kinnipidamist ning õpilaste oskust kasutada manipuleeriva mängudisaini paljastamisel kriitilist mõtlemist. **Kaasõpilaste tagasiside** • **Fookus tagasisidel:** Meeskonnatöö esitluste ja jagamise ajal keskendutakse puhtalt õpilaste omavahelisele empaatiale, üksteise toetamisele ning välja pakutud finants- ja kriisistrateegiate loogilisele põhjendamisele. **Individuaalne refleksioon**

	• **Mõistmise analüüs:** Individuaalse arusaamise, empaatiavõime ja käitumismuutuseks valmisoleku lõplikuks hindamiseks kasutatakse õpilaste täidetud „3-2-1“ väljumiskaarte.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte paaristöö, rühmas plakatite/sketšide loomise ja esitluste ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt arutelus	Tuvastab ostude emotsionaalsed /rahalised tagajärjed	Mõistab manipuleerivat mängu ülesehitust	Pakub välja kvaliteetseid ja elulisi strateegiaid	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

HINDAMISMAATRIKS RÜHMATÖÖ JA LAHENDUSPLAANI JAOKS

Rühma nimi / number: _____

Kriteeriumid	Suurepärane (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)

Asjakohasus ja empaatia	Rühma loodud päästeplaan ja nõuanded on äärmiselt asjakohased ning näitavad sügavat empaatiat Liami olukorra ja emotsioonide suhtes.	Lahendus on igati korrektne ja aitab Liamit, kuid emotsionaalne sügavus ja arusaam peresuhete mõjust jääb pigem pinnapealseks.	Pakutud nõuanded ei ole asjakohased, on pealiskaudsed või ei arvesta üldse Liami emotsionaalse kriisiga.
Loominguline esitlus	Esitlus (miniplakat, koomiksi jätk või sketš) on silmapaistvalt loov ja detailne, kujutades ilmekalt sisemonolooge või mängumehaanika survet.	Esitlus on korrektne ja vastab juhendile, kuid loomingulistest elementidest (nt mõttepilvedest, *emojisid* või sümbolitest) jääb veidi puudu.	Töö on vormistatud lohakalt, on poolik või minimaalse pingutusega tehtud; ei suuda rühma sõnumit edasi anda.
Meeskonnatöö ja rollijaotus	Koostöö on eeskujulik - igal liikmel on selge ja aktiivne roll (kirjutaja, kunstnik, vaatleja) ning nad täiendavad üksteist suurepäraselt.	Meeskonnatöö toimib, kuid rollide jaotus on ebavõrdne või mõni liige jääb ühise plaani väljatöötamisel pigem passiivseks.	Rühmas puudub ühine koostöö, esineb tugevaid lahkarvamusi või ülesanne lahendatakse ilma meeskonnaga arutamata.

Mõtisklusülesanded õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või refleksioonilehele:* • Mida oleks Liam Sinu arvates pidanud selles olukorras kohe alguses täiesti teisiti tegema? • Kujuta end korraks Liami rolli: kuidas Sa end tema asemel tunneksid, kui avastaksid, et oled mängu tõttu suure summa raha kaotanud? • Kuhu maale saab mängusiseste ostude ja varjamisega minna ehk millal peaks keegi Sinu arvates kindlasti abi paluma? • Millist kõige olulisemat ja elulisemat nõu peaks Liam andma oma nooremale nõbule või tuttavale, kes on sattumas samasugusesse ostukeerisesse?
Enesehindamine	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Täida ja lõpeta tunni või rühmatöö lõpus ausalt järgmised lausealgused:* **Märkamine:** *„Üks väga oluline asi, mida mu rühm aitas mul Liami loo juures mõista, oli see, et…“*

	Uus teadmine: *„Üks uus ja toimiv strateegia vastutustundlikuks mängimiseks ning kulutuste piiramiseks, mida ma täna õppisin, on…“* **Minu panus:** *„Üks hea idee, loov lahendus või mõte, millega mina täna oma rühma plaani aitasin täiustada, oli…“*
Metoodilised soovitused õpetajale	**Finantsmurede ja häbitunde märkamine:** Kuna mängusisesed ostud ja virtuaalsed esemed (*skins*) võivad noorte seas tekitada suurt sotsiaalset survet, olge äärmiselt tähelepanelik õpilaste suhtes, kes võivad teemat liiga isiklikult võtta või hakata tunnis rääkima oma reaalsetest peresisestest rahalistest raskustest. **Mõistev ja toetav foon:** Hoidke arutelu toon alati soojal, mõistval ja absoluutselt hinnanguvabal tasemel. Rahustage õpilasi ja tuletage neile meelde, et eksimused digimaailmas on noorte seas sagedased. Vajaduse korral pakkuge pärast tundi delikaatselt ja privaatselt võimalust pöörduda kooli tugispetsialistide (koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog) poole, et tagada neile turvaline abi ja konfidentsiaalsus.

LISA I - LIAMI LUGU: ÜKS VIRTUAALNE OST LIIGA PALJU

Tunnikava 3	
Pealkiri	Digitaalsete kulutuste ja ususe mõistmine: finantshügieen ja usaldus
Vanuserühm	12-14-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased uurivad ja mõistavad digitaalsete kulutustega (nt mängusisesed ostud, mikrotehingud) seotud varjamise, ebaususe ning salajase rahalaenamise tegelikke põhjuseid. Nad analüüsivad sellise käitumise emotsionaalseid ja sotsiaalseid tagajärgi peresuhetele ning sõprusele ning töötavad välja praktilised strateegiad, mis toetavad ausat suhtlemist, usalduse taastamist ja vastutustundlikke rahalisi harjumusi digikeskkonnas.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja nimetab levinud põhjuseid ning sotsiaalseid survepunkte, miks noored oma digitaalsete kulutuste kohta valetavad või salaja raha laenavad. • **tunneb ära** ja selgitab digiostudega seotud ebaususe ja varjamise emotsionaalset ning sotsiaalset mõju iseenda vaimsele tervisele ja lähedastele suhetele. • **loob** isiklikud või rühmapõhised strateegiad, mis soodustavad avatud ja ausat suhtlemist vanematega ning vastutustundlikku finantskäitumist.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel videote kuvamiseks • Õpetlikud koomiksipaneelid või stsenaariumid DigRighti nutirakendusest, veebilehelt või õppematerjalide komplektist (vt LISA I) • Eneseanalüüsi ja refleksiooni töölehed (vt LISA II) • Kirjutusvahendid (pastakad, pliiatsid, värvilised viltpliiatsid) • Suur plakatipaber, valge tahvel või digitaalne ühissein • Värvilised kleepmärkmed (Post-it) või indekskaardid
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-10 minutit)**

	• **Mõttepaus ja häälestus:** Õpetaja palub õpilastel mõelda olukordadele, kus keegi nende eakaaslastest või tuttavatest on varjanud oma tegelikke kulutusi või salaja raha laenanud, ilma et oleks sellest lähedastele ausalt rääkinud.
	• **Koomiksi kuvamine:** Õpetaja näitab DigRight Google Play või DigRight App Store rakendusest või veebilehelt pärit koomiksit, mis kujutab noort inimest, kes valetab oma digitaalsete ostude ja mikrotehingute kohta (vt LISA I).
	
	14-aastane Emma armastab oma avatareid kohandada ja gacha-mänge mängida. Ta hakkas vanematele valetama oma kulutuste kohta ja laenas isegi sõpradelt raha, ilma neile tõtt rääkimata. Kui temalt küsitakse, vastab ta lihtsalt: „Pole ju midagi erilist.“
	
	Kuidas peaks Emma oma kulutamisharjumustega toime tulema?
	a) Olla oma käitumise suhtes aus ja otsida tervislikumaid viise mängudest rõõmu tundmiseks
	b) Valetada edasi, kuni keegi sellest teada ei saa
	c) Lihtsalt lõpetada raha laenamine, kuid varjata ülejäänut
	
	Võimalik tagasiside vastusevariantidele:
	a) Tubli! Oma käitumise tunnistamine on esimene samm muutuse suunas. Ta saab ikka veel mänge nautida – lihtsalt viisil, mis ei kahjusta teda ega teisi.
	b) See pole õige vastus. Valetamine tekitab usaldamatust ega lahenda sügavamat probleemi. Hiljem on seda veel raskem parandada.
	c) Poolik lahendus ei aita. Ühe halva harjumuse lõpetamine, kuid ülejäänu varjamine ei tee asja korda. Täielik ausus on ainus väljapääs.
	
	• **Klassi kaasamine:** Arutelu avatakse kahe suunava küsimusega:
	  ○ *„Miks võib kellegi jaoks olla nii keeruline rääkida tõtt selle kohta, kui palju ta veebis või mängudes tegelikult kulutab?“*
	  ○ *„Millised varjatud tunded (nt häbi, hirm, sotsiaalne surve) võivad viia salajase raha laenamiseni?“*
	• **Eesmärk:** Aktiveerida õpilaste eelnevad teadmised ja luua klassiruumis turvaline ning eelarvamustevaba keskkond avatud aruteluks.
	
	Uurimine ja probleemide analüüs (5-10 minutit)
	
	• **Rühmatöö:** Õpilased arutlevad väikestes rühmades ja kaardistavad peamised põhjused, miks noored digitaalseid kulutusi varjavad või nende kohta valetavad. Õpetaja suunab neid arvesse võtma

	selliseid tegureid nagu eakaaslaste sotsiaalne surve, hirm karistuse ees või tekkinud sundkäitumine. • **Tagajärgede kaardistamine:** Rühmad analüüsivad sellise ebaaususe võimalikke pikaajalisi tagajärgi, sealhulgas usalduse kaotust pereringis ja reaalseid finantsprobleeme. • **Ühine arutelu ja kriitilised küsimused:** Meeskonnad jagavad oma ideid klassiga, et luua ühine arusaam teema keerukusest. Mõtete koondamise ajal esitab õpetaja järgmised kriitilised küsimused: ○ *„Millised mängude või rakenduste disainilahendused ja müügitrikid võivad teha kasutajale aus olemise eriti raskeks?“* ○ *„Kas teie arvates on teatud mängud teadlikult loodud selleks, et inimeste emotsioonidega manipuleerida ja neid kulutama panna? Kuidas?“* ○ *„Kas inimeste sundkäitumisest või sotsiaalsest survest kasumi teenimine on meediaplatvormide poolt eetiline?“* **Põhitegevus ja loov probleemilahendus (20 minutit)** • **Lahenduste disainimine (rollimäng või visuaal):** Õpilased töötavad individuaalselt või paarides, et luua lühike rollimäng, sketš või visuaalne tegevuskava. • **Ülesande sisu:** Stsenaarium peab kujutama olukorda, kus esineb digitaalsete kulutustega seotud ebaausust või salajast laenamist, ning näitama, kuidas seda avatud ja ausa suhtlemise abil lahendada. Õpilasi julgustatakse lavastama nii probleemi tuuma kui ka positiivset, usaldust taastavat lahendust. • **Alternatiivsed vormid (plakat/sõnum):** Loova kirjutamise või joonistamise eelistajad võivad luua infoplakateid või digitaalseid visuaalseid sõnumeid, mis edendavad finantsilist ausust ja vastutustundlikku digitaalset kulutamist. Töö peab sisaldama praktilisi näpunäiteid abi palumise, impulsside ohjamise ja mängupiirangute seadmise kohta. **Jagamine ja kaasõpilaste tagasiside (10-15 minutit)** • **Esitlused ja lavastused:** Paarid ja õpilased esitlevad oma rollimänge, sketše või plakateid kogu klassile. • **Struktureeritud tagasiside kaaslastelt:** Pärast iga esitlust analüüsivad kaasõpilased nähtut, vastates kolmele edasiviivale küsimusele: ○ *„Mis oli selle esitluse või sketši kõige peamine ja olulisem sõnum?“* ○ *„Kui realistlikuna ja elulisena tundus rühma poolt välja pakutud suhtluslahendus?“*

	○ *„Millist head nõuannet või finantsnippi sa omalt poolt sellele plaanile veel lisaksid?“* • **Eesmärk:** Tugevdada klassis meeskonnatööd, arendada suhtlemisoskusi ja süvendada teema mõistmist eakaaslaste eluliste näidete kaudu. **Järelemõtlemine ja refleksioon (5-10 minutit)** • **Väljumiskaart:** Õpilased täidavad individuaalselt oma refleksioonipäeviku või kirjaliku lehe **„3-2-1 refleksioonimall“**: ○ **3** olulist asja, mida ma täna aususe, usalduse ja digitaalsete kulutuste seoste kohta õppisin. ○ **2** suuremat väljakutset või kiusatust, millega noored võivad ausaks jäämisel silmitsi seista. ○ **1** reaalne tegevus või samm, mida mina kavatsen teha, et oma isiklikke kulutamisharjumusi ja nutiaega parandada. • **Tunni kokkuvõte:** Soovi korral juhib õpetaja lühikest lõpuringi, rõhutades tunni põhisõnumit: *„Pidage meeles, et digimaailmas tehtud finantsvead võivad olla valusad, kuid ausus on ainus tööriist, mis loob ja taastab usaldust. Avatud rääkimine aitab alati ära hoida palju suuremaid rahalisi ja emotsionaalseid probleeme.“*
Viide DigRighti rakendusele	Kasutage DigRighti rakenduse mooduleid, mis keskenduvad digitaalsele otsustamisele ja rahalisele vastutusele, et tugevdada aususe ja raha haldamise teemalisi õppetunde. Kasutage koomiksipilte. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Sotsiaalne ja keeleline tugi:** Õpilastele, kes vajavad tuge eneseväljenduses või sotsiaalsetes oskustes, pakutakse rollimängudeks ettevalmistatud lihtsaid stsenaariume ja suunavaid lausealguseid. **Digitaalsed abivahendid:** Keeleõppijate ja HEV-õpilaste toetamiseks kasutatakse visuaalseid materjale ja alternatiivseid esitlusvorme, mis on mugavalt kättesaadavad DigRighti rakendusest, ametlikult veebisaidilt ja EduKitist. **Enesekindluse kasvatamine:** Õpivajadustega arvestamiseks soodustatakse järjepidevat eakaaslaste toetust ja turvalist koostööd väikestes gruppides, mis vähendab esitlusärevust.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev vaatlus)**

	• **Õpetaja roll:** Õpetaja liigub klassis ringi rühmaarutelude ja rollimängude/sketšide ajal, jälgides õpilaste koostööoskust ja kriitilist mõtlemist. • **Dokumenteerimine:** Õpetaja teeb jooksvalt märkmeid, et kaardistada ja dokumenteerida iga õpilase individuaalset kaasatust, panust ning sisulist teemast arusaamist. **Enesehindamine ja refleksioon** • **Õpiväljundite analüüs:** Toimub tunni lõpus individuaalselt täidetavate refleksioonipäevikute või „3-2-1“ väljumiskaartide kaudu. • **Kaaslaste tagasiside:** Rollimängude ja plakatite jagamise ajal kasutatav tagasisideformaat võimaldab eakaaslastel hinnata üksteise suhtlemisoskust, empaatiavõimet ja pakutud lahenduste elulisust.

Vaatlusvahendid

MAATRIKS: FINANTSILISE AUSUSE JA USALDUSE HINDAMINE

Rühma nimi / number / õpilase nimi: _____

Kriteeriumid	Suurepärane (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)
Aususe ja tagajärgede mõistmine	Näitab aususe ja usalduse sügavat ning selget mõistmist; selgitab põhjalikult digiostude varjamise tagajärgi ning nende emotsionaalset mõju endale ja lähedastele.	Näitab selget arusaamist; selgitab salajase kulutamise või rahalaenamise tagajärgi mõnevõrra üksikasjalikult ja korrektselt.	Näitab vaid osalist arusaamist; tagajärgede selgitus on piiratud, pinnapealne või ebaselge.
Loovus ja realistlikkus (rollimäng/plakat)	Esitab äärmiselt loovaid ideid; stsenaariumid, rollimängud või plakatid on täielikult realistlikud, elulised ja tihedalt seotud noorte reaalsete olukordadega.	Lahendused on loovad ja enamasti realistlikud; töös on näha head seost tegelike digitaalsete survepunktidega.	Ilmutab mõningast loovust, kuid realism on piiratud; välja pakutud ideed ja suhtluslahendused on liiga lihtsad või ebajärjekindlad.

Koostöö ja austav suhtlemine	Töötab järjepidevalt suurepäraselt koos kaasõpilastega; suhtleb alati lugupidavalt, toetavalt ja annab meeskonnatöösse silmapaistva panuse.	On üldiselt koostööaldis ja sõbralik; suhtleb meeskonnas enamasti austavalt ning osaleb ülesannete lahendamises.	Töötab rühmas vaid mõnikord koostöövalmilt; suhtlemine kaaslastega on ebajärjekindel või õpilane jääb passiivseks.
Kaasõpilaste tagasiside kvaliteet	Antud tagasiside on alati austav, erakordselt konkreetne, läbimõeldud, empaatiline ja konstruktiivne.	Tagasiside on üldiselt selge, austav ja konstruktiivne; pakub kaaslastele toimivaid mõtteid.	Tagasiside jääb ebamääraseks, liiga lühikeseks või vaid mõnevõrra abistavaks; sisuline selgus puudub.

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Õpilase nimi: _____

Klass / kuupäev: _____

Oskuste valdkond	Vaadeldud käitumine tunni jooksul	Jah	Mõnikord	Ei	Kommentaarid / tähelepanekud
Osalemine	Osaleb tegevustes ja aruteludes aktiivselt; järgib õpetaja juhiseid; aitab rühmaülesandeid kohusetundlikult täita.				
Empaatia	Hoolib kaaslaste tunnetest; kuulab teiste muresid ja lugusid tähelepanelikult; arvestab erinevate vaatenurkadega.				
Austav suhtlemine	Räägib viisakalt; ootab aruteludes oma korda; väldib teiste sõna katkestamist; kasutab teadlikult positiivset keelt.				

Koostöö	Töötab meeskonnas koostööaldiselt; aitab abivajavaid kaaslasi; jagab rühmasisest vastutust õiglaselt ja võrdselt.				
Probleemide lahendamine	Proovib emotsioonide või tüli tekkimisel erinevaid strateegiaid; säilitab rahu; aitab lahendada rühma ees seisvaid väljakutseid.				
Tagajärgede teadlikkus	Oskab tegevuste käigus iseseisvalt selgitada või ära tunda ebaaususe ja varjamisega kaasnevaid reaalseid tagajärgi.				

Mõtlemisülesanded õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või refleksioonilehele:* • Miks on täielik ausus ja läbipaistvus seoses digitaalsete kulutustega (äpiostud, mängusisesed tehingud) meie lähedastele suhetele nii oluline? • Mis teeb rahaasjades ja tehtud finantsvigades aus olemise noorte jaoks sageli nii kohutavalt raskeks? • Kuidas saad Sa reaalselt ja emotsionaalselt toetada oma sõpra, kellel märkad olevat tõsiseid raskusi digitaalsete kulutuste või võlgadega? • Milliste ohumärkide ja disainitrikkide järgi saad Sa edaspidi kohe ära tunda mängu, rakenduse või veebisaidi, mis üritab Sind manipuleerida pärisraha kulutama? • **Kriitiline mõttekoht (edasijõudnud õpilastele):** Kas meediaplatvormide ja mängufirmade lakkamatu kinnisidee teenida kasutajate sundkäitumise pealt raha on märk digitaalsest dehumaniseerimisest (inimväärtuse kahanemisest)?
Enesehindamine	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna tunnis ja rollimängus osalemise kohta tõepoolest kehtivad:* ☐ **Väljendasin** oma isiklikke mõtteid ja finantsseisukohti klassile/paarilisele täiesti selgelt.

	☐ **Kuulasin** teiste rühmaliikmete lugusid ja ideid tähelepanelikult ning vahele segamata. ☐ **Andsin** galeriiringkäigul või esitluste ajal kaaslastele kasulikku ja edasiviivat tagasisidet. ☐ **Õppisin** täna digitaalse aususe ja usalduse taastamise kohta midagi täiesti uut ning väärtuslikku.
Metoodilised soovitused õpetajale	**Ebamugavustunde ja eitamise märkamine:** Kuna rahaga seotud valetamine ja salajane laenamine on noorte seas tugevalt looritatud häbitundega, jälgige arutelu ajal tähelepanelikult klassi dünaamikat. Mõni õpilane võib reageerida tugeva ebamugavustunde, vaikimise või hääleka eitamisega. Julgustage alati klassiruumis avatust, kuid austage rangelt õpilaste privaatsuse piire. **Diskreetne ja konfidentsiaalne tugi:** Olge erakordselt tähelepanelik nende õpilaste suhtes, kellel võib endal või kelle perel on isiklik eluline kogemus rahaliste raskustega või digitaalsete ostusõltuvustega. Ärge sundige kedagi isiklikke lugusid klassi ees jagama. Pakkuge vajaduse korral pärast tundi täiesti diskreetset ja privaatset tuge või suunake nad delikaatselt edasi kooli tugispetsialistide juurde.

LISA I - EMMA LUGU: KUI MÄNG MUUTUB LIIGA KALLIKS - “SEE POLE JU SUUR ASI?”

LISA II - ENESEANALÜÜSI TÖÖLEHT: PEEGELDUSPÄEVIK

Digitaalne rahakulutamine ja ausus

Ees- ja perekonnanimi: _____

Kuupäev: _____

1. Mida ma õppisin täna digitaalsete kulutuste ja ususe kohta?

Kirjuta 2-3 lauset, milles selgitad, millised olid Sinu peamised järeldused ja mõtted tänasest tunnist:

_____
_____

---

2. Miks võib keegi sotsiaalses või digikeskkonnas oma rahakulutamise või laenamise kohta valetada?

Loetle oma sõnadega 2-3 võimalikku põhjust või survepunkti (nt häbi, hirm, sotsiaalne surve):

- _____
- _____
- _____

3. Kuidas mõjutab digiostude varjamine ja ebaausus suhteid minu pere või sõpradega?

Selgita, kuidas Sinu lähedased võivad end sellises olukorras tunda või kuidas usalduse kaotus neid mõjutab:

_____
_____

Co-funded by the European Union

4. Mida saan ma ette võtta, kui tunnen vastupandamatut kiusatust oma kulutusi varjata või salaja raha laenata?

Kirjuta üles 1-2 positiivset ja tervislikku strateegiat või sammu, mida saaksid reaalselt rakendada (nt piirangute seadmine, abi palumine):

- _____
- _____

5. 3-2-1 Eneseanalüüsi mudel

Võta tänane kogemus kokku kolme lühikese punkti abil:

- **3 olulist asja, mida ma täna digiostude ja finantshügieeni kohta õppisin:**
  1. _____
  2. _____
  3. _____
- **2 küsimust, mis mul selle teemaga seoses veel tekkisid või mõtlema panid:**
  1. _____
  2. _____
- **1 konkreetne asi või harjumus, mida ma luban edaspidi oma digielus täiesti teisiti teha:**
  1. _____

Tunnikava 4	
Pealkiri	Veel üks keerutus - veebipõhised kihlveomängud: õppimine Noah loost
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	45-50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased analüüsivad kriitiliselt, kuidas veebipõhised kihlveomängud ja hasartmängulaadsed elemendid kasutavad meelitavat ning veenvat disaini kasutajate emotsioonide ja otsuste mõjutamiseks. Nad uurivad süsteemseid seoseid üksikisiku käitumise ja suuremate struktuuride (mängutööstuse ärimudelid, platvormide disain, seadusandlus) vahel ning töötavad ühiselt välja strateegiad ja ettepanekud tervislikuma digikeskkonna, eetilise ettevõtluse ning sotsiaalse teadlikkuse edendamiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **analüüsib**, kuidas meelitavad disainistrateegiad (nt muutuvad preemiasilmused, näilised napid ebaõnnestumised, saagikastid) mõjutavad otseselt mängija käitumist, finantsotsuseid ja valmisolekut riske võtta. • **hindab**, kuidas individuaalsed mänguotsused ja mikrotehingud mõjutavad süsteemseid tegureid, nagu mängufirmade tuluallikad, tööstusharu stiimulid ja digitaalsete hasartmängude riiklikud regulatsioonid. • **mõtestab** ja kritiseerib hasartmängulaadsete mehhanismide laiemat ühiskondlikku ning eetilist mõju (nt alaealiste kokkupuude varjatud hasartmängudega, seadusandlikud lüngad, ettevõtete sotsiaalne vastutus). • **loob** koostöös rühmaga praktilisi strateegiaid ja ettepanekuid, mis toetavad nii üksikisiku vaimset heaolu kui ka vajalikke süsteemseid muudatusi digikeskkonnas.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Väljatrükitud või ekraanile kuvatav koomiks/juhtumiuuring: „Vaid üksainus keerutus veel“ („Just One More Spin“) DigRighti nutirakendusest või vt allpool toodud tunnikava LISA I. • Reaalsed visuaalsed näited veenvatest mängumehhanismidest (nt saagikastide avamise ekraanipildid, rakendusesisesed agressiivsed hüpikaknad, mänguvaluuta pakkumised)

	• Väikeste rühmade suunavad arutelukaardid ja küsimused • Kirjutusvahendid, värvilised viltpliiatsid, A4-paberid ja kleepmärkmed (Post-it) • Vabatahtlik lisamaterjal: ülevaatlik uudisartikkel või lühitekst saagikastide (loot-boxes) riikliku reguleerimise kohta (nt Euroopa riikide näitel) • Tahvel, pabertahvel või digitaalne ühistööriist
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5-7 minutit)** • **Kiirküsitlus klassis:** Õpetaja avab tunni lühikese küsimusega: *„Kui paljud teist on mänginud mängu, kus on münte, tasulisi keerutusi või n-ö müstilisi auhindu?“* • **Koomiksi analüüs:** Õpetaja näitab tahvlil või ekraanil koomiksit „Vaid üksainus keerutus veel“ (*„Just One More Spin“*) ning esitab klassile küsimused: ○ *„Mis juhtub Noah'ga igas pildis? Kuidas muutub piltide jooksul tema meeleolu, pinge ja käitumine?“* Õpilasi julgustatakse arutelus tuginema oma isiklikele kogemustele. Noah hakkas mängima veebikasiino-tüüpi mänge mängurakenduse kaudu. Alguses oli see „lihtsalt lõbu pärast”, kuid nüüd kulutab ta pärisraha, püüdes tagasi võita seda, mida on kaotanud. Ta veenab end, et see on ohutu, kuid jätab söögikordi vahele ja eirab sõnumeid, et saaks mängida. Mida peaks Noah järgmisena tegema? *a) Lõpetama mängimise ja pöörduma abi saamiseks kellegi poole, keda ta usaldab* *b) Jätkata mängimist, kuni ta on kaotatud raha tagasi võitnud* *c) Suunduma teise kihlveoäppi, kus on paremad võiduvõimalused* Võimalik tagasiside vastustele: *a) Täpselt! Parim samm on lõpetada ja paluda abi enne, kui olukord veelgi halveneb. Lähedase inimese toetus võib teha suurt vahet.* *b) Pole hea mõte. Kaotuste tagasi võitmine viib vaid veel suuremate kaotusteni. Nii paneb hasartmäng sind lõksu.* *c) Ikka riskantne. Rakenduse vahetamine ei lahenda probleemi – see lihtsalt hoiab kahjuliku tsükli käigus.* • **Konstruktivistlik eesmärkide seadmine:** Õpetaja suunab õpilasi kaasa mõtlema: ○ *„Mida te tahate selle teema kohta tänase tunni lõpuks täielikult mõista?“* ○ *„Millised küsimused või kahtlused teil selliste hasartmängulaadsete mängude kohta juba praegu on?“* • **Küsimuste koondamine:** Õpetaja kogub õpilaste küsimused ja mõtted tahvlile ning lisab need ametlikult tunni õpitulemustesse.

- **Eesmärk:** suurendada õpilaste isiklikku osalust ja huvi; kujundada tund ühiselt loodud uurimisprotsessiks, mitte õpetaja poolt ette dikteeritud kuivaks sisuks.

Uurimine ja süsteemne analüüs (5-10 minutit)

- **Uurimuslik tegevus väikestes rühmades:** Õpilased arutlevad rühmades sügavamate ja analüütiliste küsimuste üle, mis on jaotatud kolme teemablokki:
  1. **Veenev ja meelitav disain:** *Millised konkreetsed mängumehhanismid on selles koomiksis teadlikult loodud selleks, et hoida mängijaid ekraani ees? Kuidas need mõjutavad noore emotsioone, ajataju või ratsionaalset mõtlemist?*
  2. **Struktuursed ja süsteemsed mõjud:** *Kuidas meediaplatvormid ja mängufirmad nendelt mehhanismidelt tegelikult hiiglaslikku kasumit teenivad? Miks on paljud valitsused (nt Euroopas) hakanud kaaluma või juba kehtestanud saagikastide (loot-boxes) karme riiklikke regulatsioone?*
  3. **Individuaalne vs. süsteemne tasand:** *Kus lõpeb mängija täiesti vaba, isiklik valik ja kus algab süsteemse, manipuleeriva disaini poolt juhitud käitumine?*
- **Kokkuvõte:** Rühmad teevad oma arutelupunktidest kiire kirjaliku või suulise kokkuvõtte, et jagada peamisi järeldusi kogu klassiga.

Põhitegevus ja protsessile orienteeritud loovtöö (20 minutit)

- **Uurimisülesande valimine:** Tootele keskendumise asemel valivad rühmad ühe kõrgetasemelise, protsessile orienteeritud uurimisülesande nelja variandi hulgast:
  - **Variant A — Poliitiline mikrodebatt:** Meeskonnad valmistavad ette lühikesed argumendid või poliitilised soovitused väitlussõiduks: *„Kas videomängude saagikaste ja hasartmängulaadseid elemente tuleks seaduse silmis reguleerida täpselt samamoodi nagu päris kasiinosid ja hasartmänge?“*
  - **Variant B — Kriitiline disainiväljakutse:** Õpilased kujundavad mehaaniliselt ümber ühe Noah mängu funktsiooni, et vähendada sõltuvusriske. Nad eemaldavad näiteks n-ö napi ebaõnnestumise (*near-miss*) animatsiooni, lisavad automaatsed kulutuste piirangud või muudavad preemiate saamise ajastust. Rühmad põhjendavad, kuidas see muudatus reaalselt mängijaid kaitseb.
  - **Variant C — Uurimuslik dialoog / Podcasti kava:** Õpilased koostavad 5 kriitilist ja sügavat küsimust, mida nad sooviksid esitada kas mängu arendajale, riiklikule reguleerijale, psühholoogile või teismelisele mängijale, ning selgitavad argumenteeritult, miks iga küsimus on elulise tähtsusega.
  - **Variant D — Süsteemikaart:** Rühmad joonistavad ja kaardistavad suurele paberile nähtamatud seosed ja mõjutusahelad mängijate, mängufirmade, reklaamijate,

	suunamudijate/mõjutajate ning riiklike reguleerijate vahel. Nad tuvastavad kaardil kriitilised punktid, kus muutused ja reguleerimine on kõige tõhusamad. **Jagamine ja intellektuaalne kaaslaste tagasiside (10-15 minutit)** • **Järelduste esitamine:** Iga rühm jagab lühidalt oma loova uurimistöö tulemusi klassiga. • **Dialoogiline kaaslaste tagasiside:** Lihtsate ja pealiskaudsete „meeldib / võiks parem olla“ kommentaaride asemel põhineb tagasiside sügaval dialoogil, kus kaasõpilased kasutavad järgmisi mõtlemapanevaid lausealguseid: ○ *„Teie rühma süsteemne analüüs ja argumendid aitasid mul täielikult ümber mõelda selle kohta, et…“* ○ *„See kriitiline küsimus või lahendus, mille teie esitlus minu sees parajasti tekitas, on…“* ○ *„Teie välja toodud vaatenurk pani mind tõsiselt kahtlema oma senistes eeldustes seoses…“* • **Eesmärk:** See formaat muudab hindamise ja tagasiside andmise klassis ühiseks intellektuaalseks uurimiseks ja sisukaks mõttevahetuseks. **Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5-10 minutit)** • **Kõrgema taseme refleksioonileht:** Õpilased teevad individuaalse kirjaliku kokkuvõtte, vastates märkmikus või töölehel ühele järgmistest sügavatest eetilistest küsimustest: ○ *„Kui Sa saaksid astuda mängu arendaja ette, siis millise ühe kriitilise küsimuse esitaksid Sa talle tema manipuleerivate disainivalikute kohta?“* ○ *„Kuidas saaksid mehaanilised muudatused mängu disainis ja koodis reaalselt vähendada noorte kahjulikku ning sunduslikku mängimist?“* ○ *„Millised täpsed sotsiaalsed ja eetilised kohustused peaksid olema mängijatel endil, arendusettevõtetel ja riiklikel valitsustel?“* ○ *„Kus peaks Sinu isikliku õiglustunde kohaselt jooksma selge piir puhtalt lõbusa, põneva mängimise ja teadliku, manipuleeriva rahakurnamise vahel?“* • **Eesmärk:** Need refleksioonipunktid lähevad kaugemale lihtsast faktide meenutamisest, arendades õpilastes püsivat kriitilist, eetilis-moraalset ning ühiskondlikku mõtlemist.
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti rakenduses uurida pikemaid lugusid, digitaalse heaolu tööriistu ja otsuste tegemisega seotud väljakutseid. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**

Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Visuaalsed näited:** Abstraktsete ärimudelite mõistmise toetamiseks kuvatakse klassile ekraanil või jaotusmaterjalina reaalseid, elulisi näiteid meelitavast disainist (nt saagikastide avamise animatsioonid või vilkuvad võidusümbolid). **Mitmekesised õpiteed:** Õpilastele pakutakse teadmiste omandamiseks ja eneseväljenduseks erinevaid viise, lubades neil valida suulise arutelu, visuaalse süsteemikaardi joonistamise või uurimuslike küsimuste koostamise vahel. **Kultuuriline tundlikkus:** Arutelude juhtimisel võetakse teadlikult arvesse klassi kultuurilist ja sotsiaalset mitmekesisust, kuna digimängude tarbimine, rahalised võimalused ja hasartmängudesse suhtumine on pereti väga erinevad. **Psühholoogiline ohutus:** Õpilastele, kelle perel või neil endil on valus isiklik kogemus mängusõltuvuse või finantskriisiga, tagatakse võimalus tundlikest mikrodebattidest delikaatselt kõrvale jääda, pakkudes neile privaatset ja turvalist asendustegevust. **Keeleline ja terminoloogiline tugi:** Keerulise ja abstraktse sõnavara (nt *muutlikud preemiasilmused, monetiseerimine, regulatsioon*) omandamist toetatakse lihtsate, eluliste ja igapäevaste analoogiate ning näidetega.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs)** • **Uurimuse jälgimine:** Toimub reaalajas kogu tunni vältel, hinnates õpilaste aktiivsust, meeskonnatööd ja süsteemsete seoste loomise oskust rühmatöö etapis. • **Analüütiline mõtlemine:** Õpetaja kaardistab ja jälgib, kuidas õpilased suudavad liikuda üksikisiku tasandilt kõrgemale ehk ühiskondliku ja eetilise mõtlemise tasandile (nt ettevõtete vastutus, riiklik seadusandlus). **Õpiväljundite tõendamine** • **Dialoogiline koostöö:** Rühmade vahel peetavat sügavat, dialoogilist tagasisidet ja üksteise eeldustes kahtlemist kasutatakse otsese kujundava hindamise tõendina õpilaste sotsiaalsete oskuste kohta. • **Kõrgema taseme refleksioon:** Tunni lõpuks täidetud eetiliste refleksiooniküsimuste kirjalik läbivaatamine pakub õpetajale selge ülevaate iga õpilase kriitilise meediapädevuse ja väärtushinnangute tasemest.
Vaatlusvahendid	

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte rühmatöö variantide (debatt, disainiväljakutse, podcast, süsteemikaart) ja dialoogilise tagasiside etapi ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Tuvastab emotsionaal-sed mõjud	Analüüsib meelitavat disaini	Hindab süsteemseid mõjusid	Soovitab strateegiaid / küsimusi	Osaleb rühmatöös toetavalt	Märkused (nt vajab lisatuge / asendus-tegevust)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

ÕPILASE INDIVIDUAALNE KONTROLLNIMEKIRI

Õpilase nimi: _____

Kuupäev: _____

Hindamiskriteeriumid ja oskused	Jah (selgelt nähtav)	Osaliselt (keskpärane)	Veel mitte (vajab suunamist)
Tuvastas emotsionaalsed ja käitumuslikud mõjud: Märkas ja kirjeldas Noa loost tulenevaid pingeid ning riskikäitumise märke.			

Analüüsis meelitavaid disainielemente: Tunneb ära ja selgitab, kuidas näilised napid ebaõnnestumised või saagikastid mängijat mõjutavad.			
Hindas struktuurseid ja süsteemseid mõjusid: Mõistab seoseid isikliku mänguotsuse, mängufirmade tulude ja riiklike regulatsioonide vahel.			
Soovitas läbimõeldud strateegiaid või küsimusi: Pakkus välja sisukaid tulevikujuhiseid, eetilisi küsimusi või mehaanilisi disainimuudatusi.			
Osales rühmatöös lugupidavalt ja konstruktiivselt: Kuulas kaaslasi tähelepanelikult, hoidis psühholoogilist ohutust ja panustas dialoogi.			

HINDAMISMAATRIKS PROTSESSILE ORIENTEERITUD UURIMISTÖÖ JAOKS

Rühma nimi / number: _____

Kriteeriumid	Suurepärane (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)
Selge sõnum toimetuleku, poliitika või disaini kohta	Rühma pakutud sõnum, poliitiline soovitus või disainilahendus on sügavalt ja kriitiliselt põhjendatud; näitab suurepärast arusaamist eetikast ja seadusandlusest.	Rühma seisukoht on korrektne ja asjakohane, kuid pakutud poliitilised või mehaanilised muudatused jäävad üldiseks ega ava teema süsteemset sügavust.	Esituse sõnum on ebaselge, pealiskaudne või ebareaalne; ei suuda luua seost üksikisiku heaolu ja suuremate struktuuride vahel.
Loominguline esitlus ja läbimõeldud seosed	Uurimistöö väljund (debatiargumendid, süsteemikaart, podcasti kava) on silmapaistvalt loov ja detailne, näidates selgeid seoseid erinevate osapoolte vahel.	Töö on igati korrektne ja vastab juhendile, kuid loomingulistest elementidest, elulistest analoogiatest või visuaalsetest seostest jääb veidi puudu.	Esitlus on poolik, lohakas või minimaalse pingutusega tehtud; ei suuda rühma sisulisi järeldusi klassile edasi anda.

Meeskonnatöö ja dialoogiline mõtlemine	Koostöö on eeskujulik - rühm peab sisukat intellektuaalset dialoogi, arendab üksteise mõtteid ja kaasab tagasisides sügavaid lausealguseid.	Rühmatöö toimib hästi ja meeskond on ülesande lahendanud koos, kuid aruteludes ja tagasiside andmises kaldutakse pigem lihtsate kommentaaride poole.	Koostöö on puudulik, meeskonnas esineb tugevaid erimeelsusi, osa liikmeid on täielikult tõrjutud või ülesanne lahendatakse ilma ühise dialoogita.

Mõtisklusülesanded õpilastele	*Esitage need kõrgema taseme küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult vihikusse või refleksioonilehele:* • Kuidas mõjutavad erinevad kultuurilised taustad või sotsiaalmajanduslikud tegurid (nt pere rahalised võimalused, sotsiaalne surve sõpruskonnas) noorte mängukogemust ning valmisolekut teha mängusiseseid oste? • Kuidas saaksid riiklikud seadused ja tarkvaralised muudatused vähendada noorte mängusõltuvuse riske? Millised konkreetsed disaini- või poliitilised muudatused (nt kohustuslikud kulutuslaed, algoritmide muutmine) aitaksid Noad sel hetkel kõige rohkem ja miks? • Millised eetilised ja sotsiaalsed kohustused peaksid lastele ja noortele suunatud toodete loomisel olema suurtel mängufirmadel ning meediaplatvormidel?
Metoodilised soovitused õpetajale	• **Vältige isikliku süü või nõrkuse vihjamist:** Ära tekita õpilastes muljet, et mängu lõksu jäämine on märk nende halvast iseloomust või puudulikust enesekontrollist. Rõhutage järjepidevalt, et sunduslik ekraaniaeg ja ostusoovid tulenevad tipptasemel käitumispsühholoogide loodud võimsatest, spetsiaalselt manipuleerimiseks disainitud süsteemidest. • **Julgustage süsteemset mõtlemist:** Aidake õpilastel näha suurt pilti. Suunake neid mõistma, kuidas mängutööstuse kasumimudelid, rakenduste kood, suunamudijate reklaamid ja riiklikud regulatsioonid (või nende puudumine) suunavad ning mõjutavad otseselt iga üksiku mängija igapäevast käitumist. • **Pöörake tähelepanu emotsionaalsetele seostele ja tabudele:** Kuna hasartmängud ja mikrotehingud on tugevalt seotud peresiseste finantskriiside või võlgadega, võib mõnel õpilasel olla teemaga väga valus isiklik kogemus. Hoidke arutelu anonüümsena, ärge sundige kedagi oma lugusid jagama ja olge valmis pakkuma diskreetset tuge. • **Toetage õpilaste juhitud uurimistööd:** Rakendage sotsiaalkonstruktivistlikku õpikäsitlust. Tunnustage ja võtke arvesse õpilaste endi tõstatatud küsimusi ning laske klassi huvi- ja fookuspunktidel kujundada arutelu tegelikku suunda.

	• **Kasutage reaalse elu näiteid:** Too teoreetiliste mõistete selgitamiseks elulisi näiteid, mis on noortele tuttavad (nt striimerite sponsorlus, hasartmängude otseülekanded Twitchis ja Kickis, mängufirmade kohtuvaidlused ning ülemaailmsed, näiteks Belgia või Belgia-Madalmaade karmid *loot-box*'ide eeskirjad). • **Toetage aruteludes austavat ja argumenteeritud dialoogi:** Rõhutage teema mitmetahulisust. Suunake noori nägema, et nendel probleemidel on korraga nii eetilised, majanduslikud (mängufirmade ärihuvid, riigitulud) kui ka sügavad psühholoogilised vaatenurgad. • **Paku edasijõudmise võimalusi (diferentseerimine):** Andke eriti edukatele või teemast sügavamalt huvitatud õpilastele võimalus teha iseseisvat uurimistööd: koostada ametlikke poliitika- või seaduseelnõu dokumente, uurida rahvusvahelisi hasartmänguregulatsioone, kirjutada põhjalikku disainikriitikat või luua täiesti eetilisi mängudisaini ettepanekuid.

LISA I - NOAH LUGU: AINULT ÜKS KEERUTUS VEEL!

Tunnikava 5	
Pealkiri	Lucas ja FIFA Ultimate Team: mikrotehingute ringi katkestamine
Vanuserühm	14-16-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased mõistavad ja analüüsivad, kuidas mikrotehingud ja saagikastide mehhanismid (nt jalgpallurite kaardipakkide ostmine) sellistes mängudes nagu FIFA Ultimate Team võivad tekitada hasartmänguga sarnaseid sõltuvusmustreid. Nad õpivad tuvastama manipuleerivaid disainielemente, tundma ära mängusiseste ostude ja virtuaalse kulutamise ohumärke ning töötavad välja isiklikud strateegiad neile psühholoogilistele lõksudele vastuseismiseks, et teha tulevikus tervislikumaid ning teadlikumaid mänguvalikuid.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja nimetab vähemalt kolm videomängude mikrotehingute manipuleerivat omadust ja disainitrikki. • **selgitab** analüüsivalt, kuidas need mängusisesed funktsioonid kasutavad inimajus ära kognitiivseid lõkse (nt kontrolli illusioon, n-ö napi ebaõnnestumise ehk „peaaegu võidu“ efekt). • **koostab** ja põhjendab vähemalt kahte praktilist isiklikku strateegiat, et vältida kahjulikke ning impulsiivseid kulutamismustreid digimängudes.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Projektor, ekraan või interaktiivne nutitahvel • Illustreeritud stsenaarium või koomiksileht „Lucas ja FIFA Ultimate Team“ DigRighti nutirakendusest • Suunavad arutlusküsimuste kaardid rühmadele • Ühine digitaalne tahvel või esitlussein (nt Padlet vms ühistööriist) klassi ideede koondamiseks
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit)** • **Stsenaariumi tutvustamine:** Õpetaja tutvustab õpilastele illustreeritud või jutustatud stsenaariumi „Lucas ja FIFA Ultimate Team“. Teemat toetava ja illustreeriva pildi saab õpetaja mugavalt

valida ja kuvada DigRight Google Play või DigRight App Store rakendusest või vt tunnikava LISA I.

Lucas on juba pikka aega mänginud mängu „FIFA Ultimate Team", ta on kulutanud palju raha, ta tahab pidada sammu kõige legendaarsemate jalgpalluritega, ta ei valmistu koolis tundideks ette, ta puudub tundidest, ta on unine või rahutu ega suhtle teistega eriti palju.

Kuidas peaks Lucas oma kulutamisharjumustega toime tulema?
A) Lõpetada „FIFA" mängimine, kuni tema koolitulemused paranevad ja vanemad annavad talle taskuraha.
B) Vähendada „FIFA" mängimisele kuluvat aega ja saada vanematelt nõusolek mikroostude tegemiseks.
C) Määrata kindlaks aeg ja eelarve (nt 2 tundi ja maksimaalselt 2 eurot nädalas) või loobuda mängust lõplikult ja asendada see muude tegevustega (sport, hobid ja sõbrad).

Võimalikud tagasisided antud vastustele.
A) Pole parim valik! See võib tunduda ajutise lahendusena, kuid see ei ole tõhus. Oht on selles, et ta jätkab oma kohustuste eiraamist, mis võib kaasa tuua negatiivseid tagajärgi.
B) See on hea idee, kuid mitte parim! Probleemi ignoreerimine võib aja jooksul kaasa tuua tõsisemaid tagajärgi, nagu õpiraskused ja sotsiaalne isolatsioon.
C) Suurepärane valik. Ajaliste piirangute kehtestamine või mängust loobumine ja selle asendamine muude tegevustega on nutikas viis leida tasakaal lõõgastumise ning keskendumise ja produktiivsuse vahel.

- **Kiirarutelu klassis:** Õpetaja palub õpilastelt kiireid reageeringuid ja mõtteid:
  - *„Kirjeldage Lucase tundeid sel hetkel, kui ta uued kaardipakid ostis."*
  - *„Miks teie arvates proovis ta ikka ja jälle uuesti, kuigi ta ei saanud sealt soovitud jalgpallureid?"*
- **Seostamine eesmärkidega:** Õpetaja sidustab loo tunni põhifookusega: uurida, kuidas mängud võivad disainitrikkide abil sundida mängijaid ekraani taga sunduslikult raha kulutama. Õpetaja rõhutab, et tunni eesmärk ei ole mängijate hukka mõistmine või süüdistamine, vaid manipuleerivate strateegiate paljastamine, et õpilasi kaitsta ja mängusõltuvust ennetada.

Uurimine ja psühholoogiliste lõksude kaardistamine (10 minutit)

	• **Rühmatöö suunavate küsimustega:** Õpetaja jagab klassi väiksemateks rühmadeks ja annab igale meeskonnale arutelukaardid, millel on järgmised suunavad küsimused:
	  ○ *„Miks usuvad mängijad nii kindlalt, et just see järgmine ostetav pakk on see õnnelik?“*
	  ○ *„Milliseid tugevaid emotsioone tekitab mängijas n-ö napi ebaõnnestumise ehk „peaaegu võidu“ efekt?“*
	  ○ *„Miks on ohtlik ja petlik kulutada mängus korduvalt näiliselt väikeseid summasid (nt vaid 1 euro korraga)?“*
	• **Järelduste jagamine:** Õpilased arutlevad meeskonnas, kirjutavad ideed üles ja jagavad oma peamisi tähelepanekuid kogu klassiga.
	• **Õpetaja kokkuvõte:** Õpetaja suunab ja toetab õpilasi kolme peamise psühholoogilise lõksu defineerimisel: **kontrolli illusioon** (arvamus, et juhust saab juhtida), **napi ebaõnnestumise efekt** (tunne, et võit oli ühel joonel) ja **muutlikud preemiad** (juhuslikkusel põhinevad tasud, mis tekitavad põnevust).
	
	Põhitegevus ja „Mängude detektiivibüroo“ loovtöö (20 minutit)
	
	• **Rollide sissejuhatus:** Õpetaja tutvustab õpilasrühmadele praktilist tööülesannet. Iga õpilasrühma käsitletakse tunnis kui **„Mängude detektiivibürood“**.
	• **Uurimustöö ja analüüs:** Rühmad saavad ülesandeks uurida ja analüüsida mõnda tegelikku, neile tuttavat populaarset videomängu (nt FIFA, Fortnite, Brawl Stars vms), täites selleks spetsiaalse detektiivi töölehe:
	  1. *Vaadake mängu ja selle ostusüsteeme tähelepanelikult ning leidke sealt vähemalt kolm manipuleerivat disainielementi.*
	  2. *Selgitage argumenteeritult, kuidas need manipuleerivad elemendid võivad noorel viia mängu- või ostusõltuvuseni.*
	• **Ellujäämisjuhendi disainimine:** Saadud andmete põhjal koostavad rühmad loova **„Mängija ellujäämisjuhendi“**, mis sisaldab praktilisi ennetusnõuandeid (nt igapäevaste finants- ja ajapiirangute seadmine, disainilõksude teadlik äratundmine, mängimine puhtalt lõbu, mitte võidu või sotsiaalse staatuse nimel).
	• **Vormistamine:** Õpilased saavad ise valida juhendi väljundvormi (plakat, infograafika, flaier/voldik või digitaalne esitlus).
	• **Esitlus:** Valmis tööd pannakse klassis välja toetavaks galeriiringkäiguks. Esitletav sisu peab rõhutama meediakriitilist teadlikkust ja reaalseid ennetusmeetmeid.
	
	Jagamine ja toetav tagasiside (10 minutit)
	
	• **Galeriiringkäik:** Iga rühm eksponeerib oma loodud ellujäämisjuhendit. Klass liigub ruumis ringi ja analüüsib teiste meeskondade loodud töid. Õpilased märgivad üles korduvaid

	strateegiaid ja ühiseid nippe, mis tugevdab noortes mõtet, et ennetamine on võimalik ning võim oma otsuste üle on nende endi kätes. • **Väljumiskaardi täitmine:** Õpetaja palub õpilastel individuaalselt täita kirjalik **„3-2-1 väljumiskaart“**: ○ **3** manipuleerivat disainitunnust, mida ma oskan nüüd mängudes kohe ära tunda. ○ **2** tugevat emotsiooni, mille tekkimisele pean ma mängides teadlikult tähelepanu pöörama. ○ **1** isiklik praktiline strateegia, mida ma hakkan alates tänasest oma digielus kasutama. • **Tööde edasine kasutus:** Õpetaja rõhutab, et õpilased-autorid saavad oma ellujäämisjuhendeid pärast tundi veelgi täiustada ning parimad tööd saab visuaalselt eksponeerida klassiruumis või kooli koridorides, et jagada meediapädevuse teadmisi ja kasulikke ennetusvõtteid ka teistele koolikaaslastele. **Refleksioon ja tunni kokkuvõte (5 minutit)** • **5-minutiline mini-essee:** Tund lõppeb rahuliku individuaalse tagasisidega. Õpilased täidavad lühikese struktureeritud eneseanalüüsi lehe, tuginedes lausealgustele: ○ *„Üks asi, mis mulle tänase tunni või rühmatöö juures kõige rohkem meeldis, oli…“* ○ *„Üks täiesti uus idee, mõte või disainitrikk, mida ma täna juurde õppisin, on…“* ○ *„Üks parandusettepanek või detail, mida võiks selle teema käsitlemisel veel muuta, on…“* • **Kokkukogumine:** Õpetaja kogub mini-esseed nimeta kokku, et kasutada neid vahetu sisendina järgmiste tundide kohandamiseks ja kujundavaks hindamiseks.
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti rakenduse abil jälgida oma mänguharjumusi, tutvuda näpunäidetega ja arendada vastupanuvõimet manipuleerivatele mikrotehingutele. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• **Mitmemodaalne õpivara:** Oskuste parimaks arendamiseks kasutatakse tunni jooksul DigRighti nutirakendusest pärit mitmekesiseid visuaale, elulisi koomiksilugusid ja struktureeritud töölehti. • **Vaba valik eneseväljenduses:** Õpiraskustega, keelelise barjääriga või madalama emotsionaalse intelligentsusega õpilaste toetamiseks

	lubatakse neil oma mõtteid ja lubadusi esitada täiesti vabalt kas suulisel või kirjalikul kujul. • **Kultuuriline asjakohasus:** Kõik tunnis kasutatavad näited, mängud ja ostumehhanismid on täpselt kohandatud sihtrühma vanusele, huvidele ning tänapäeva noorte digitaalkultuurile (nt FIFA, Fortnite). • **Täpne rollijaotus rühmas:** Meeskonnatöös ja „detektiivibüroodes“ jagatakse õpilastele selged ja turvalised rollid (**kirjutaja**, **kõneleja**, **illustraator/kujundaja**), mis tagab, et iga õpilane saab vastavalt oma tugevustele panustada.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs)** • **Õpetaja roll:** Õpetaja kasutab kujundavat hindamist süsteemselt kogu tunni vältel ja lõpus. Ta jälgib noorte aktiivsust ajurünnakutes, psühholoogiliste lõksude kaardistamisel ning meeskonnatöös. • **Teadmiste rakendamine:** Rühmatöö käigus valminud loomingulised plakatid, infograafikud ja ellujäämisjuhendid on õpetajale otseseks tõendiks õpiväljundite saavutamise ja teadmiste praktilise rakendamise kohta. **Enese- ja kaasõpilaste hindamine** • **Isiklik refleksioon:** Individuaalselt täidetav „3-2-1“ väljumiskaart ja 5-minutiline mini-essee näitavad õpilase isiklikku eneseanalüüsi sügavust ning kriitilist meediapädevust. • **Õpiringi sulgemine:** Enesehindamine aitab õpilastel saada teadlikuks oma tegelikest fookusstrateegiatest, samas kui galeriiringkäigul põhinev toetav kaasõpilaste hindamine tugevdab ühist ja mittesüüdistavat õppimist klassiruumis.

Vaatlusvahendid

ÕPETAJA VAATLUSLEHT (kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine)

Klass / Kuupäev: _____

Õpetaja suunised: Kasutage seda lehte „mängude detektiivibüroo“ rühmatöö, ellujäämisjuhendite loomise ja galeriiringkäigu ajal. Märkige õpilase edasijõudmine ristikesega või märkmetega vahetult tunni jooksul.

Õpilase nimi	Osaleb aktiivselt	Tuvastab kolme manipuleerimis	Pakkus välja positiivseid strateegiaid	Märkused (nt vajab lisatuge /

	tegevuste s	- mehhanismi		rolli kohandamist)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

ÕPILASE INDIVIDUAALNE KONTROLLNIMEKIRI

- **Õpilase nimi:** _____
- **Kuupäev:** _____

Hindamiskriteeriumid ja oskused	Jah (selgelt nähtav)	Osaliselt (keskpärane)	Veel mitte (vajab suunamist)
Aktiivne osalus: Võtab aruteludest osa, täidab detektiivi töölehte ja järgib juhiseid.			
Manipuleerimise tuvastamine: Leiab ja nimetab mängudest vähemalt kolm ostusõltuvust tekitavat disainitrikki.			
Positiivsete strateegiate loomine: Pakub ellujäämisjuhendisse elulisi, realistlikke ja toimivaid ennetusnõuandeid.			

HINDAMISMAATRIKS DETEKTIIVITÖÖ JA ELLUJÄÄMISJUHENDI JAOKS

Rühma nimi / number: _____

Kriteeriumid	Suurepärane (3p)	Rahuldav (2p)	Vajab toetust (1p)
Sisuline selgitus ja analüüs	Rühm selgitab meediakriitiliselt ja vigadeta, kuidas mängusisesed mikrotehingud noore käitumist mõjutavad.	Selgitus on asjakohane ja korrektne, kuid seosed sõltuvuskäitumisega jäävad pigem pinnapealseks.	Analüüs on puudulik, laialivalguv või ei vasta üldse etteantud videomängu näidetele.
Psühholoogiliste lõksude täpne tuvastamine	Tuvastab eksimatult peamised lõksud (kontrolli illusioon, muutlikud preemiad ja „peaaegu võidu“ efekt) ning selgitab nende toimimist.	Tuvastab mõned kognitiivsed lõksud ja trikid, kuid ajab mõisted või nende sisu kohati segamini.	Ei suuda kognitiivseid lõakse mängust üles leida või esitab teemaga mitteseotud ideid.
Strateegiate loovus ja rakendatavus	Ellujäämisjuhend (plakat, infograafik vms) on silmapaistvalt loov, asjakohane ning sisaldab igapäevaelus kohe rakendatavaid ennetusnippe.	Juhend on igati viisakas ja vastab reeglitele, kuid nõuanded jäävad liiga üldiseks (nt *„ära osta pakke“*).	Välja pakutud ennetusnõuanded on täiesti ebamäärased, ebareaalsed või praktikas teostamatud.
Rühmatöö ja rollidest kinnipidamine	Koostöö on eeskujulik - meeskond peab sisukat dialoogi ja igaühel on aktiivne panus (kirjutaja, kõneleja, illustraator).	Rühmatöö toimib, kuid rollide jaotus on ebavõrdne või mõni liige jääb ühise juhendi loomisel passiivseks.	Koostöö on puudulik, meeskonnas esineb tugevaid lahkarvamusi või ülesanne lahendatakse ilma ühise aruteluta.

Väljumiskaardi ja mini-essee kontroll: Õpetaja kasutab tunni lõpus täidetavat „3-2-1“ väljumiskaarti ja 5-minutilist esseed otsese tõendina selle kohta, kas õpilased on manipuleerivad omadused ning isiklikud toimetulekustrateegiad individuaalselt omandanud.

Mõtisklusülesanded õpilastele	*Esitage need küsimused suuliselt ühises ringis või laske õpilastel vastata kirjalikult tunni lõpus vihikusse või refleksioonilehele:*

	• Millises olukorras, hetkel või mänguseisus tunned Sa isiklikult kõige suuremat ja vastupandamatut kiusatust kulutada pärisraha mängusisestele ostudele? • Kuidas ja milliste ohumärkide järgi saad Sa iseendas või kaaslases aru, millal süütu digitaalne „lõbu“ muutub teadlikult disainitud lõksuks? • Mida täpselt ja kuidas ütleksid Sa oma heale sõbrale (nagu Lucas), kes tunnistab meeleheites, et tunneb end mikrotehingute ja kaotuste ringis täielikult lõksus olevat?
Enesehindamine	**Enesehindamise kontrollnimekiri õpilasele** *Märgi palun ausalt ristikesega need väited, mis Sinu täna omandatud teadmiste ja detektiivitöö kohta tõepoolest kehtivad:* ☐ **Tunnused:** Oskan videomängudes kohe nimetada vähemalt 3 manipuleerivat disainitrikki ja ostulõksu. ☐ **Mõistmine:** Oskan selgelt selgitada, kuidas need kognitiivsed lõksud (nt muutlikud preemiad) mängija aju petavad. ☐ **Kaitse:** Oskan nimetada vähemalt 2 praktilist ja elulist kaitsestrateegiat, et hoida oma digikulutused kontrolli all.
Metoodilised soovitused õpetajale	**Modereerimine ja hinnanguvaba foon:** Arutelude juhina pöörake suurt tähelepanu rühma- ja klassidünaamikale. Kuna paljud noored armastavad virtuaalsete pakkide avamist, võivad mõned õpilased asuda mikrotehinguid häälekalt kaitsma kui puhtalt „lõbusat ja põnevat tegevust“. Ärge asuge nendega vastasseisu. Suunake arutelu fookus alati moraalselt hukka mõistmiselt teadlikule enesejuhtimisele, vaba valiku säilitamisele ja algoritmide nähtamatule manipuleerimisele. **Ohumärkide märkamine ja diskreetne tugi:** Pöörake tunni jooksul erakordset ja delikaatset tähelepanu õpilastele, kes näitavad üles ilmseid ostusõltuvuse või liigtarbimise märke (nt räägivad suurtest rahalistest kaotustest või varjamisest). Vältige avalikku vastandumist klassi ees, kuid olge valmis pakkuma neile pärast tundi diskreetset ja konfidentsiaalset järeltoetust või suunama nad kooli tugispetsialistide poole. **Rollipõhine kaasatus ja elulised näited:** Toetage tagasihoidlikumaid või ebakindlaid õpilasi, määrates neile „detektiivibüroos“ väga selged, turvalised ja jõukohased ülesanded (nt illustraator või kirjutaja). Tunni asjakohasuse ja noorte samastumisvõime tõstmiseks kasutage alati kaasaegseid näiteid nende seas hetkel populaarsetest mängudest (FIFA, Brawl Stars, Fortnite). Pidage meeles kuldreeglit: ennetamine on alati parem kui tagajärgedega tegelemine.

LISA I - LUCASE LUGU: LUCAS JA FIFA ULTIMATE TEAM

Tunnikava 6	
Pealkiri	Mäng mängu taga: kuidas mitte lasta end manipuleerida
Vanuserühm	16-18-aastased
Kestus	50 minutit
Õpieesmärk	Õpilased õpivad kriitiliselt ära tundma ja analüüsima online-mängudes kasutatavaid manipuleerimisstrateegiaid (nt mikromaksed, saagikastid, nappide ebaõnnestumiste mehhanismid ja sotsiaalne surve) ning töötavad enesereflektsiooni, tehisintellekti simulaatori ja meeskonnatöö kaudu välja konkreetsed ning elulised kaitsestrateegiad nende vastu võitlemiseks.
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **analüüsib** meediakriitiliselt ja kriitiliselt digitaalseid sõnumeid ning tunneb ära videomängude varjatud manipuleerimisstrateegiad. • **kujundab** isiklikku vastutustunnet ja eneseregulatsiooni oma aja ning rahaliste vahendite teadlikul haldamisel veebikeskkonnas. • **arendab** suhtlemis- ja koostööoskusi, töötades meeskonnas ühiste ennetuslahenduste väljatöötamise nimel.
Vajalikud vahendid/materjalid	• Hariduslik lühivideo saagikastide ja hasartmänguliste elementide toimimisest: Vt õppevideo: Loot box'id ja mängudisain • Ligipääs interaktiivsetele õpiplatvormidele (nt Kahoot või Quizizz) kiirete ja kaasavate teadmiste kontrolli küsimuste esitamiseks • Nutitelefon, tahvelarvuti või arvuti internetiühendusega, et kasutada tehisintellekti rakendust (nt ChatGPT või Copilot) dialoogi simuleerimiseks „manipuleeriva mänguga“ • Suured A3-formaadis paberilehed ja värvilised markerid • Värvilised kleepmärkmed (Post-it paberid) • Projektor, ekraan või nutilaud
Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja häälestus (5 minutit)** • **Õpivideo vaatamine:** Õpetaja näitab klassile sissejuhatuseks lühikest hariduslikku YouTube’i videot sellest, kuidas

videomängudes toimivad saagikastid ja hasartmängulaadsed mikrotehingud.

- **Emotsioonide kaardistamine:** Õpilastel palutakse kirjutada ühele värvilisele kleepmärkmele (*Post-it*) see peamine emotsioon, mida mängijad nende arvates tunnevad vahetult virtuaalse kaardipaki või üllatuskasti avamise hetkel.
- **Seina loomine:** Õpilased kleebivad oma emotsioonide kleepmärkmed tahvlile, luues ühise visuaalse fooni järgnevaks analüüsiks.

Uurimine ja probleemide analüüs (10 minutit)

- **Juhendatud klassiarutelu:** Õpetaja suunab õpilasi meediakriitilisele mõtlemisele, esitades tahvli juures kaks suunavat küsimust:
  - *„Miks meediaplatvormid ja mänguettevõtted selliseid juhuslikkusel põhinevaid ostumehhanisme üldse kasutusele võtavad?“*
  - *„Mida võidab sellest tehingust pahaaimamatu mängija ja mida võidab tegelikult suurettevõte?“*
- **Ideede koondamine:** Õpilased pakuvad aktiivselt ideid ja õpetaja märgib murekohad tahvlile.
- **Psühholoogiliste lõksude selgitamine:** Õpilaste vastustele tuginedes selgitab õpetaja lahti kolm peamist mängudisaini manipuleerivat strateegiat: **kontrolli illusioon** (usk, et juhust saab juhtida), **napi ebaõnnestumise ehk „peaaegu võidu“ efekt** (tunne, et võit jäi juuksekarva kaugusele) ja **muutlikud preemiad** (etteaimamatud tasud, mis tekitavad ajus tugeva dopamiinisüsti).

Põhitegevus: Tehisintellekti (AI) eksperiment (10 minutit)

- **Rühmitamine ja ülesanne:** Õpetaja jagab õpilased väikestesse rühmadesse ning palub neil koostada nutiseadmes tehisintellekti juturobotile (nt ChatGPT või Copilot) kaval ja suunav ülesandepüstitus (*prompt*).
  Enne ülesannet tuletab õpetaja meelde, et juturobotisse ei sisestata isikuandmeid ega päris juhtumite tuvastatavaid üksikasju ning tehisintellekti vastuseid tuleb hinnata kriitiliselt.
- **TI-le rolli andmine:** Chatbotil palutakse kehastuda manipuleeriva ja agressiivse videomängu rolli. Näiteks: *„Mängi manipuleeriva mängu rolli. Kasuta erinevaid varjatud psühholoogilisi tehnikaid, disainitrikke ja veenmismeetodeid, et veenda mind mängijana ostma siit poest veel üht viimast tasulist kaardipakki.“*
- **Kriitiline vaatlus:** Õpilased astuvad TI-ga dialoogi, jälgivad juturoboti argumente ja analüüsivad neid kriitiliselt, kirjutades

paberile üles pealkirja **„Tuvastatud manipuleerivad tehnikad“** alla kõik psühholoogilised konksud, mida AI nende peal katsetas.

Jagamine, loovtöö ja kaaslaste tagasiside (15 minutit)

- **Juhendi disainimine:** Tuginedes TI-ga kogetule, loob iga rühm visuaalse teavitustöö (plakat, infograafika, voldik või digitaalne esitlus) pealkirjaga **„Kuidas ära tunda manipuleerimist mängudes?“**. Töö peab selgelt välja tooma ohumärgid, disainitrikid ja liigtarbimise tagajärjed.
- **Eksponatsioon:** Pärast lühikest loovtöö aega esitatakse tulemused klassile. Füüsilised plakatid riputatakse klassiruumi seintele, digitaalsed tööd kuvatakse ühisel ekraanil või esitlusseinal.
- **Galeriiringkäik:** Õpilased teevad klassis vaikse ringkäigu, analüüsivad teiste rühmade loodud juhendeid ning jätavad üksteise tööde külge kleepmärkmeid koos toetava tagasiside, küsimuste ja täiendusettepanekutega.

Projektimeetod - ennetuskampaania algatus (5 minutit)

- **Väljakutse esitamine:** Iga rühm mõtleb välja ja esitab klassile ühe väikese, noortelt noortele suunatud digitaalse teadlikkuse tõstmise kampaania idee (nt lühikese TikToki/Reelsi ennetusvideo stsenaarium, digitaalne meem, sotsiaalmeediapostituse üleskutse või kooli infoflaier).
- **Struktuurne lühikirjeldus:** Meeskonnad sõnastavad oma projekti tuuma nelja küsimuse abil: **Kes? Mis? Kus? Kuidas?** (nt *Kes teeb? Mis on sõnum? Kus platvormil levitatakse? Kuidas see kaaslasi aitab?*). Neid loovaid ennetusprojekte saavad õpilased huvi korral edasi arendada ja päriselt ellu viia väljaspool ainetundi või loovtöö raames.

Järelemõtlemine ja tunni kokkuvõte (5 minutit)

- **Foorimeetodi rakendamine:** Õpetaja võtab tunni kokku kiire visuaalse enesehindamisega. Iga õpilane tõstab õpetaja märguande peale üles ühe värvilise kaardi või sümboli:

Roheline kaart: *Mina saan teemast täielikult aru ja oskan neid mängulõakse elus ära tunda ning neile vastu seista.*

Kollane kaart: *Sain uusi teadmisi, kuid mul on veel mõningaid küsimusi või kahtlusi.*

	Punane kaart: *Ma ei ole veel täielikult veendunud või vajan nendes mõistetes täiendavat selgitust.* • **Lõpukinnitus:** Õpetaja reageerib reaalajas tõstetud kaartidele, annab vajadusel kiireid lisaselgitusi ja kinnitab tunni põhisõnumit, saates õpilased vahetundi meediapädevate ja teadlike digikodanikena.
Link DigRighti rakendusele	Õpilased saavad DigRighti rakendust kasutada oma mänguharjumuste jälgimiseks, näpunäidete saamiseks ja vastupanu arendamiseks manipuleerivatele mikrotehingutele. Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT**
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	**Paindlik eneseväljendus:** Spetsiifiliste õpivajadustega õpilaste toetamiseks kohandatakse ülesandeid vastavalt nende tugevustele: kirjutamisraskustega noori julgustatakse mõtteid väljendama joonistamise või suulise kõne kaudu, kõneraskustega õpilasi aga joonistamise ja kirjalike sõnumite abil. **Digitaalne kättesaadavus:** Kõik tunnis vajaminevad digitaalsed ressursid, TI-juturoboti platvormid ja videojuhendid jagatakse õpilastele lühilinkide või QR-koodide kaudu, tagades neile kiire ning mugava ligipääsu otse isiklikest nutitelefonidest. **Universaalsed analoogiad:** Abstraktsete meediatermite ja algoritmiliste lõksude (nt *muutlikud preemiad*) mõistmist toetatakse lihtsate eluliste võrdluste ning selgete visuaalsete näidete abil.
Hindamine ja refleksioon	**Kujundav, õppimist ja arengut toetav hindamine (jooksev analüüs)** Õpetaja hindab õpilaste teadmiste omandamist ja oskuste arengut reaalajas järgmiste jaotiste kaudu: • **Tegevuste vaatlus:** Õpilaste aktiivsuse, analüüsivõime ning empaatia jälgimine emotsioonide ajurünnakul, tehisintellektiga (AI) dialoogi simuleerimisel ja galeriiringkäigul. • **Interaktiivne kiirküsitlus:** Mänguliste platvormide (Kahoot/Quizizz) kasutamine tunni jooksul, et kontrollida mehaaniliste disainilõksude teoreetilist mõistmist.

	• **Loovtööde analüüs:** Meeskondade valminud ennetusmaterjalide (plakatid, voldikud, infograafikud) ja loovate kampaaniaprojektide (Kes? Mis? Kus? Kuidas?) hindamine vastavalt sisule. **Enesehindamine** • **Foorimeetodi rakendamine:** Tunni viimastel minutitel kasutatav visuaalne foorikaartide süsteem pakub õpetajale vahetu ülevaate iga õpilase isiklikust eneseregulatsioonist ning valmisolekust uusi kaitsestrateegiaid praktikas rakendada.
Metoodilised soovitused õpetajale	**Hinnanguvaba ja turvaline aruteluruum:** Julgustage õpilasi jagama oma isiklikke digi- ja ostukogemusi täiesti vabalt ning hinnanguvabalt. Rõhutage klassi ees järjepidevalt, et kedagi ei arvustata ega panda paika tema poolt esitatud lugude, tehtud vigade või kulutatud summade põhjal. See on vajalik psühholoogilise ohutuse tagamiseks. **Fookus ennetusel, mitte täielikul keelamisel:** Hoidke tunni arutelud ja toon suunatud teadlikule märkamisele ning ennetusstrateegiate loomisele, mitte videomängude radikaalsele ja absoluutsele keelustamisele. Eesmärk on kasvatada enesejuhtimist, mitte tekitada trotsi. **Ohumärkide märkamine ja lahenduste suunamine:** Jälgige delikaatselt, mil määral õpilased suudavad arutelude käigus tunnistada videomängude ja mikrotehingute taganttõukavat sõltuvuslikku iseloomu. Toetage nende eneseregulatsiooni oskust, suunates neid hoidma fookust just täiesti konkreetsete, käegakatsutavate ja igapäevases koduses elus rakendatavate lahenduste sõnastamisel.

3.6 Infoküllastus ja doomscrolling

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 *doomscrolling*’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 (*negativity bias*) 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) *doomscrolling*’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 joonistuspaber ja teemakohane lihtne plakat klassiruumi seinale

Üksikasjalikud juhised	**Sissejuhatus ja ühine eesmärgistamine (8 minutit)**
	• **Teema sissejuhatus:** Õpetaja avab tunni üldise teema tutvustamisega: *„Täna uurime, kui palju teavet me igapäevaselt internetist saame ja kuidas see hiiglaslik maht meid tegelikult mõjutab. Keskendume kahele olulisele nähtusele: infoküllastusele ja doomscrollingule.“*
	• **Häälestav küsimus:** Esitatakse soojendusküsimus klassile: *„Kas te olete kunagi tabanud end internetis või sotsiaalmeedias veetmas palju rohkem aega, kui teil algselt plaanis oli?“*
	• **Videoklipp:** Eelteadmiste aktiveerimiseks näidatakse klassile lühikest videot, nt Loot box'id ja mängudisain, mis juhatab sisse ekraaniahela ja fookuse kadumise teema. Õpetaja küsib suunavalt:
	  ○ *„Kui paljud teist tunnevad igapäevaselt, et veedate oma nutitelefoniga rohkem aega, kui te tegelikult kavatsesite?“*
	  ○ *„Kas sotsiaalmeedias sirvimine või uudiste lugemine tekitab teile mõnikord hinges rohkem stressi ja pinget, kui rahu?“* [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 seadmisse:** Konstruktivistliku õpikeskkonna toetamiseks suunab õpetaja klassi ühisele loomele: *„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?“*
	• **Ideekorje tahvlil:** Õpilased saavad värvilised kleepmärkmed (*Post-it*), kuhu nad kirjutavad oma ootused või küsimused (nt *„Ma tahan teada, millal ma doomscrollin“*, *„Ma tahan teada, kas ma 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 tahvlilt 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.“ • **Esitlus:** 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 reaalselt 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 juhib 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 tähekese) 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 - Mikroeksperimendi päevik:** Õpetaja jagab välja jätkuvoldiku „Mikroeksperimendi 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 järgmisse 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 mikroeksperimendi 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): o *Milliseid valikuid tegite mängus?* o *Kuidas need seonduvad varem välja töötatud strateegiatega?* o *Kas tulemus pakkus teile mingeid üllatusi?*
Kaasamise ja kohandamise näpunäited	• **Visuaalne tugi:** Kõikide tunni etapipõhiste tegevuste, põhjus-tagajärg tabelite ja meediastrateegiate 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 *doomscrolling*'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 rühmaruteludes,

	põhjuste-tagajärgede kleepmärkmete seostamisel ning nende individuaalsete strateegiaplaanide läbimõeldust. **Kaasõpilaste hindamine** • **Koostööformaat:** Toimub vahetult paarijagamise etapis ja kiirel galeriiringkäigul seina juures. • **Fookus tagasisidel:** Õpilased kasutavad üksteise plaanide analüüsimiseks klassi ühiselt loodud edukriteeriume (*konkreetne, realistlik, vallandajale vastav*), andes kaaslastele kiiret suulist tagasisidet või jättes lehtedele lühikesi kirjalikke märkmeid. **Enesehindamine** • **Eneseregulatsiooni arendamine:** „3-2-1“ kirjalik väljumiskaart ja kodune mikroeksperimendi 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 fokuseeritud 5-minutilise paaridevahelise aruteluga täidetud mikroeksperimendi päevikute üle. See tegevus võimaldab edusammude, tagasilöökide 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 sümbolitega (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 reaalajas 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 *doomscrolling*'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 *doomscrolling*'u vähendamisele.	Enamik pakutud alternatiividest on realistlikud ja aitavad digitarbimist mõnevõrra tõhusalt juhtida.	Strateegiaid on praktikas peaaegu võimatu rakendata, need on ebareaalsed 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.

Mõtiskluskü simused 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 soovitused 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 märkamatutest 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 privaatselt kooli tugispetsialistide poole. **Õpiringi jätkusuutlik refleksioon ja lõpetamine:** Ärge unustage alustada järgmist ainetundi või klassijuhatajatundi kohe fokuseeritud 5-minutilise paarisaruteluga koduse mikroeksperimendi 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 reaalsetele 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 reaalselt 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 tulevikuvisioonile:

- **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 *doomscrolling*'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 värskelt 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 reaalselt 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 *doomscrolling*'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 slaidiesitlus raamistikuks • Sülearvutid või tahvelarvutid internetiühendusega (valikuline) • Kirjutusvahendid (pastakad, värvilised markerid, viltpliiatsid) • 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, TikToki 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 *doomscrolling*'ut ja infoküllastust. Esitatakse kiire reageeringu küsimus: *„Milliseid tundeid see pilt või selline olukord teis tekitab? Kas tunnete end ära?“* • **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 doomscrolling'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 otsustusväsimusega. • **Õpilaste kaasamine eesmärkide seadmisse:** Iga õpilane saab värvilise kleepmärkme (*Post-it*). Õpetaja suunab: *„Mida Sa sooviksid täna oma sotsiaalmeedia sirvimisharjumuste kohta õppida või muuta?“*Õpilased kirjutavad üles ühe isikliku õppimiseesmärgi ja kleebivad selle tahvlile. • **Vastutuse jagamine rühmadele:** Õpetaja rühmitab kleepsud tahvlil 2-3 suuremaks ühiseks teemaks (nt *„ilmavõrgust tingitud ilmajäämishirmu ehk FOMO vähendamine“*, *„öise ekraanikerimise piiramine voodis“*, *„negatiivsuse laviini vältimine“*). Õpilased jagunevad väikestesse rühmadesse ja iga rühm võtab sümboolse 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?“* ○ *Näited noortele:* „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 nutitelefonis 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 sügavamat 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 tahvlil:** 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 nõiaringiga.
	• **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 esitlusvormi:
	  ○ 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 kleepsu koos edasiviiva soovitusega.
	• **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 vaikuses 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.“*
	• **Eksperimendi jagamine:** Enne tunni lõpetamist jagatakse välja tööleht „Mikroeksperimendi 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 strateegiat ja mis juhtus teie enesetundega 5 minutit pärast telefoni sulgemist.“*

	• **Eesmärgi lukustamine:** Õpilased kirjutavad kohe eksperimendilehe ülaossa selle ühe meediastrateegia, mida nad reaalselt katsetama hakkavad. Õpetaja rõhutab mittesüüdistavat 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 *doomscrolling*'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 (*text-to-speech*) 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 põhjendamisel. **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 mikroeksperimendi 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 tagasi-sidet ja emotsioone	Pakub tervisliku voo kriteeriume	Osaleb uue disaini loomises	Esitab loogilisi põhjen-dusi	Annab kaaslastele head tagasisidet	Täidab väljumis-kaardi ja seab plaani	Märkused (nt vajab lisatuge / asendust)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalajas ja jooksvalt need õpilased, kes vajavad teema süsteemsel lahkamisel täiendavat individuaalset tuge või kes võivad vajada järgmise tunni alguses mikroeksperimendi 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	Mainib platvormide disainitrikke korrektselt, kuid selgitus meediaahela mõjust	Näitab üles vähe või üldse mitte arusaamist sellest, kuidas sotsiaalmeedia

	doomscrolling'u ja infoküllastusega.	jääb osaliseks või ebaselgeks.	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 *doomscrolling*'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 isiklikke heaolueesmärke.

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **10-12 punkti (suurepärane):** 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 soovitused õpetajale	• **Õpilaskeskse õpikeskkonna hoidmine:** Konstruktivistliku õpikäsitluse toetamiseks kaasake õpilased kohe tunni alguses aktiivselt eesmärkide seadmisse ning tervisliku uudisvoo kriteeriumite 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 mikroeksperimendi 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. Märkamine 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 emojile, 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 - ÜHEPUKTILINE 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 kaaslastelt**
Kriteerium: Uus disainilahendus vähendab *doomscrolling*'ut ja infoküllastust (kasutades mehaanilisi valikuid: *säilitada / alandada / rõhutada / eemaldada*), 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 värske 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 reaalselt 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 / Klikisööt / 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, ühekülgseid või moonutatud vaateid (nt kajakambrid ja infomullid). • **hindab** argumenteeritult erinevate veebiuudiste ja sotsiaalmeediaportaalide usaldusväärsust, faktipõhisust ning varjatud poliitilist või majanduslikku kallutatust. • **töötab välja** konkreetsed strateegiad 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 - Kesklinna 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 tahvlil:** 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 kaaslase taustast või identiteedist tulenevaid alateadlikke eeldusi.*
	• **Õpilaste kaasamine eesmärkide seadmisse:** Iga õpilane saab värvilise kleepmärkmepaberi (*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 tahvlil: *märgata sisu kallutatust kiiremini, kontrollida portaalide usaldusväärsust, vaadata asju mitmest vaatenurgast, laiendada oma allikate nimekirja*).
	• **Eesmärkide ja edunäitajate lukustamine:** Õpilased kleebivad 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 - Kesklinna pargi ümberkujundamine“.

	• **Ülesande püstitus:** Õpetaja selgitab: *„Te uurite ja dekonstruerite etteantud näidispostitusi 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 küsiksid (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, ühekülgset või ründavat sõnastust?*
	  ○ **Usaldusväärsuse 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 TikToki 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 tõenduspõhised 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 kaaslaste 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 reaalset 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 mikroeksperimendi 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 auditiivseks lugemiseks.

	Paindlikud väljundvormid: Tegevuskava vormistamisel võimaldatakse õpilastele vaba eneseväljendus - oma tasakaalustatud meediaplaani lahendust võib esitada lühikese tekstilise kavana, visuaalse infograafikuna või loova mõttekaardina (*mind map*). **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 paaridesse 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 reaalajas õpilaste mõtlemis- ning uurimisoskuste tunnuseid, nagu:
	  ○ Suutlikkus tuvastada tekstis kallutatuse ohumärke ja selgitada, miks need lugejat eksitavad.
	  ○ Oskus hinnata info usaldusväärsust, 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 sotsiaalmeedia kajakambrid 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 ühepunktilist 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 usaldus-väärsust	Märkab vaatenurkade lünki	Selgitab mõju ühiskonnale /tujule	Aitab luua tasa-kaalustatud voogu	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

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

HINDAMISJUHEND: 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, usaldusväärsuse ja perspektiivi lüngad; selgitab süvitsi, kuidas manipuleerimine või infoküllastus võivad noorte maailmapilti moonutada.	Märkab tekstides mõningaid kallutatuse või usaldusväärsuse 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 suurepärast arusaamist sellest, kuidas strateegiad aja jooksul toimivad; kohandab või täiustab oma meediaplaani tulemuste ja tagasiside põhjal.	Mõtleb oma plaanis edu ja tagasilöökide 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 (suurepärane):** 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 privaatseks 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 võidab. **Argumenteeritud põhjendused vs. emotsionaalsed arvamused:** Keskenduge aruteludes sisulistele tõenditele ja loogilistele põhjendustele, mitte lihtsalt tühjadele arvamustele. Suunake emotsionaalseks kiskuv mõttevahetus tagasi töisesse sängi küsimustega nagu: *„Millised konkreetsed 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 konkreetsed 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 lõksu 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 vihasööt / rage bait, hirmutavad pealkirjad, eksitavad kaanepildid)*

_____

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

/ / ,**sest** _____

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 järelemõtlemistabel

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

Kuupäev ja kellaaeg	**Mis hetk või sündmus pani mind lehekülge kerima?**	**Tunne kerimise ajal (/ /)**	**Kas kasutasin oma uut strateegiat? (/ ✘)**	**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 meediaplatvormide algoritmid ja disainitrikid soodustavad *doomscrolling*'ut ning infoküllastust, ja harjutavad praktilisi emotsioonide reguleerimise tehnikaid, et tugevdada oma isiklikku digitaalset vastupidavust (*resilience*).
Õpiväljundid	Tunni lõpuks õpilane: • **tuvastab** ja kirjeldab emotsioone ning psühholoogilisi mõjusid (nt pinge, ärevus, tuimus), mis kaasnevad infoküllastuse ja sihitult *doomscrolling*'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 tundsite 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 tahvlile fraasi **„Digitaalse vastupidavuse arendamine“** ja küsib: *„Mis aitaks teil tunda, et teil on oma emotsioonid ja enesetunne veebimaailmas paremini kontrolli all?“* Õpilaste ettepanekute põhjal koondatakse ekraanile või tahvlile 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 isiklikke 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 tahvlile 2-3 kõige sagedasemat vallandajat. • **Meediakriitiline arutelu:** Õpetaja juhib 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 soovitused või tõuketeavitused?“* • Õpetaja võtab arutelu kokku, sidudes noorte mõtted 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 paarides 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 ajaplokki:** Õpilased peavad jaotama leitud kaitsestrateegiad kolme olulisse kategooriasse: ○ **„Ettevalmistus enne kerimist“:** Strateegiad, mida rakendada enne seadme avamist (nt *automaatse ajamõõtja/taimeri 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 jutuajamine sõbraga või õueminek, 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, TikToki „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 mikroeksperimendi 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 *„Kui ma näen* _____ *internetis, siis tunnen ma* _____*, sest…“*). Suuremat tuge vajavatele õpilastele antakse lihtsustatud, eelvalitud näidetega kaardikomplektid. • **Digitaalsed tugitehnoloogiad:** Ligipääsetavuse tagamiseks lubatakse veebipõhistes harjutustes kasutada kõnest tekstiks muutmise rakendusi (*dictation*), teksti valjusti lugemise funktsioone (*text-to-speech*) 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 reaalajas 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 (*enne kerimist, hetkes, pärast kerimist*) 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 korrektselt, kuid põhjendused jäävad üsna lihtsaks või standardseks.	Näitab üles selget segadust; ei suuda põhjendada, miks valitud tehnikad peaksid digitaalset stressi leevendama.
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 ebamäärased 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 järele 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 kriisikolded 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 kommentaaride 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 emojile, mis vastab kõige täpsemalt Sinu praegusele seisundile ja tulevikuvisioonile:

- **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 - ÜHEPUKTILINE 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… *(Tunnusta ühte tugevust, asjakohast seost disainiga või elulist valikut)*	
Oleks veelgi parem, kui… *(Paku üks väike praktiline soovitus, täpsustus või alternatiivne nihe)*	
Võiksin ka proovisi proovida… *(Vabatahtlik seos - mis idee või nipp partneri plaanist Sind ennast inspireeris)*	

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 (*enne kerimist, hetkes, pärast kerimist*) 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 (*advocacy*) ja positiivseteks sotsiaalseteks muutusteks. Nad luuletavad ja loovad ühiselt lühikese digitaalse jutustuse (nt video kavandi/*storyboard*'i, infograafika visandi või sotsiaalmeedia postituste sarja), mille eesmärk on edendada digitaalset heaolu või võidelda veebis leviva negatiivsuse vastu, kujundades endas hoiakut aktiivsest ja eetilisest 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 tumedamatest 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 tahvlile (nt *rohkem märkamist ja headust, käegakatsutavad probleemide lahendused, inspireerivad tulevikuuudised, eakaaslaste reaalsed kogemused*). • **Edukriteeriumite seadmine:** Õpetaja kirjutab tahvlile küsimuse: *„Mis teeb ühe digitaalse sõnumi või kampaania veebis päriselt mõjuvaks ja kõnetavaks?"* Õpilased pakuvad lühidalt ideid (nt *selgus, emotsionaalne side, ausus, loovus, allikakriitiline usaldusväärsus, austus*). 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** (*digital storytelling*) 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 kaaslasi 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 TikToki 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“:** *Mis töötas selles kampaaniakavandis või stseenistikus teie arvates kõige paremini, oli eriti loov või tundus emotsionaalselt kõige mõjuvam?*
	  ○ **„Oleks veelgi selgema mõjuga, kui…“:** *Too välja üks konkreetne, asjakohane ja edasiviiv parandusettepanek või detail, mida rühm saaks oma plaanis veelgi täiustada.*
	• **Lihvimisminut:** Pärast tagasiside kuulamist võtab iga rühm 1 minuti, et oma lehe nurka märkida: *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.
	
	Järelemõtlemine, refleksioon ja kodune üleskutse (5 minutit)
	
	• **Väljumiskaardi täitmine:** Õpetaja jagab igale õpilasele 3-2-1-vormingus kirjaliku refleksioonilehe, mille igaüks täidab iseseisvalt ja vaikuses:
	  ○ **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: *„Pidage meeles, et teie häältel, 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.“*
	• **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 häälmärkmeid, detailselt 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 *„Meie sõnum käsitleb… / Me tahame, et inimesed tunneksid…“*). Koostööraskuste puhul võimaldatakse lisaaega ja õpetaja vahetut juhendamist. **Digitaalne ligipääsetavus:** Kõigi õpilaste võrdseks kaasamiseks lubatakse kasutada digitaalseid tugitehnoloogiaid (Canva, Padlet, häälkirjutamine, *text-to-speech* 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 hindamismaatriksit 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, lööv 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 usaldusväärsusest, 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 enesereflektsioon. Rühmas puudub teadlikkus oma töö parandamisvõimalust est või kaaslastelt saadud tagasiside väärtusest.	**____ / 3**

Punktide summeerimise juhend (õpetajale kokkuvõtteks)

- **13-15 punkti (suurepärane):** Eeskujulik meeskonnatöö, kõrge loovus ja suurepärane allikakriitiline taju. Kampaanial 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 kohandamist.

Metoodilised soovitused 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 loovtöid 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 privaatselt 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 lõid. 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 veebiruumis 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 tänases tunnis	**Jah (✓) (täiesti nõus)**	**Osaliselt (~) (kohati nähtav)**	**Veel mitte (✗) (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).			

3.7 Veebivestlused ja virtuaalsed suhted

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 esitlus (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 reaalset 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 *Salajase isikutunnistuse*. Kaartidel on kirjeldatud erinevad elulised virtuaalsed karakterid: ○ *Inimene, kes on sotsiaalmeedias alati võrgus ja aktiivne, kuid tunneb end tegelikult sageli väga üksildasena.* ○ *Inimene, kes jagab veebis ainult täiuslikke, töödeldud fotosid, kuid varjab ekraani taga ränka koolistressi.* ○ *Inimene, kes kasutab teadlikult võltsprofiili ja võõraid pilte, et näida internetis tunduvalt vanemana.* ○ *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, nutitelefoni ja rakenduste tarkvara alati värskena (uuendatuna). 14. Laadige oma telefonile rakendusi ja mänge alla ainult ametlikest poodidest (Google Play Store, Apple App Store).

15. Paigaldage oma arvutisse ja nutitelefoni 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 esitlus:** 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 reaalselt vältida emotsionaalseid, sotsiaalseid või kognitiivseid riske veebivestlustes?*
- **Dialoogiline kaaslaste 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 kaaslaste 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 tahvlil (Õpiringi sulgemine):** Õpetaja kogub kleepsud kokku ja sorteerib need klassi ees tahvlile kolme suurde kategooriasse, mis võtavad tunni tervikuna metoodiliselt 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 (*Post-it*) ja nende ühise tahvlile sorteerimise etapis. See refleksioon aitab õpilasel oma järeldused iseseisvalt dokumenteerida, teadvustada oma emotsionaalseid suhtlusmotiive 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 avatarid 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 emotsionaal-seid riske	Osaleb avatari loomes ja analüüsis	Täidab ja mõtestab küber-turvalisuse ABC-tabelit	Mõtleb kriitiliselt oma digikäitumise üle (kleepmärge)	Märkused (nt vajab lisatuge / rolli kohandamist)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Kasutamise eesmärk: Tuvastada reaalajas 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 kuulas 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 reaalset vajalikkust.			
Metakognitiivne eneseanalüüs: Mõtestab tunni lõpus kleepmärkmele oma isiklikke suhtlusmotiive, 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 reaalsetel veebikogemustel, eksimustel või nutikatel nippidel põhinev kuldreegel, mis kantakse klassi ühisele digihügieeni stendile.

LISA I - ÕPILASE ENESEHINDAMISE JA JÄRELEMÕTLEMISE 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 kaaslasi 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 ohumärki 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 prinditud elulised stsenaariumikaardid rühmatööks • Värvilised markerid, viltpliiatsid 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: *„Mõelge korraks eilse päeva peale - kui palju*

	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 nõiaringis 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 kleebivad need tahvlile kolme ettevalmistatud kategooria alla:
	  ○ **Psühholoogilised tegurid** (nt üksindus, sotsiaalse tunnustuse vajadus, ebakindlus).

	○ **Platvormide disain** (nt suhtlusläved/*streaks*, meelitavad tõuketeavitused, lõputu voog). ○ **Keskkonnategurid** (nt digipiiride või vanemliku kontrolli puudumine kodus, igavus). • **Ühine arutelu:** Klass analüüsib tahvlile 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 igaühega 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 kaaslaste 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 kaaslaste tööle kaks kleepmärget: ○ **Positiivne tähelepanek:** *„Üks asi, loov nipp või seos, mis meile teie Alexi päästeplaanis väga meeldis, on…“* ○ **Arengusoovitus:** *„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: *„Millist oma koostatud meediareeglit saab Sul endal olema eeloleval nädalal praktikas kõige raskem järgida ja miks?“* 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 *offline*-hetke päriselust, mis tekitab neile sooja ja hea enesetunde.
	• **Tunni lõpetamine:** Õpetaja kinnitab vaikuses tunni põhisõnumit: *„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!“*

Viide DigRighti rakendusele	Soovi korral tutvuge DigRighti nutirakendusega, mille saab alla laadida **SIIT** Õpilased saavad kasutada DigRighti rakenduse moodulit „Sotsiaalmeedia ja veebivestlused“ ettevalmistava 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 paaristöös 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 näidetesse 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 (*tugevus* ja *arengusoovitus*). **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	Suurepärane (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 lahkarvamusi 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 / suurepärane 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 punktid:* 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 punktid:* 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 punktid:* 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 detektiivibürooks“. 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 reaalset offline-elu:

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 keskse 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 *unetus, salatsemine pereliikmete ees, pidev murelikkus, nutijärgede ehk streaks'ide tagaajamine*). **Jagamine ja dialoogiline kaaslaste tagasiside (5-10 minutit)** • **Järelduste esitamine:** Iga rühm tutvustab klassile oma tabelist seda ühte kõige üllatavamat, põnevamat või hoiatavamat 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 (*Post-it*) ausalt ühe oma isikliku digitaalse nõrkuse, harjumuse või mure, mis vajab parandamist. ○ *Näide noorele:* „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 (*Post-it*) 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 reaalajas 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 kuulas 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 soovitused õpetajale	**Sügavate muremärkide märkamine ja psühholoogiline ohutus:** Kuna virtuaalsed sõprussuhted, grupivestluste pinge ja võrguvälise elu unarusse jätmine on teismeliste seas tihedalt seotud reaalse üksildustunde ning madala enesehinnanguga, jälgige mõistekaartide ja kleepmärkmete täitmise ajal dünaamikat klassis. Märgake 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 esitlus (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 ajajoone: *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 konkreetsed 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 konkreetsed 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*. • **Esitlus tahvlile:** Iga rühm paneb kirja ja jagab klassiga kolme peamist hoiatusmärki. Õpetaja koondab need tahvlile 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 isiklikke fotosid, videoid või tundlikke 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 sotsiaalrakendustes võõrastega vestlemist.

Abistavad lausealgused nõuandekirja toetamiseks (Spikker):

- *„Kui keegi, keda ma reaalses elus üldse ei tunne, palub mul mängus privaatselt 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 pööran 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, salatsemise 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 sümboleid kasutada. • **Abistavad lausealgused:** Noorte loova nõuandekirja ja ennetusnippide sõnastamise toetamiseks tagatakse struktureeritud tekstilised raamistikud ning lausealgused.

	• **Visuaalsed ohukaardid:** Veebisuhtluse riskide ja peibutamisvõtete 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 privaatsesse 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 *skine*, 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 põhjendamatut **süütunnet, ärevust, hirmu** või emotsionaalset ebamugavust. • *Eesmärk:* Need ohumärgid aitavad õpilastel digiohutuse kaardil koheselt ära tunda ohtlikke peibutamisvõtteid (*grooming*) 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 reaalajas 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 peibutamisvõtete (*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 hobid, 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 (enesekontroll):

☐ **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 esitlus (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 nutitelefonist tegelikke ekraaniaja andmeid reaalajas 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 röövimiseks ning ekraani ees hoidmiseks.* **Tavalised manipuleerivad näited meie igapäevastes suhtlusäppides:** • **Kirjutamisindikaatorid (kolm vilkuvat või hüppavat täppi):** Tekitavad ajus tugeva ootusärevuse, pannes Sind sunnitult 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 koheselt reageerida. • **Automaatsed tõuketeavitused (*push-notifications*):** Rebivad Sinu tähelepanu reaalajas kildudeks, ajendades Sind koheselt telefoni haarama, isegi kui saabunud teave on täiesti tühine. • **Suhtlusläved 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 - tihtipeale 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, haridussaated, 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 kaasaegseid nutirakendusi, mänge, veebisaite ja sotsiaalmeediaplatvorme 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 konkreetsed funktsioonid või mängulised trikid teid teie lemmikäppides kõige tugevamalt kinni hoidmas on?“* Klassi näidete põhjal joonistatakse tahvlile ühine nimekiri, mis kinnistab nende isiklikke 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 konkreetsed 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 *„Meediaplatvormide 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 kompaktne 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 esitlus:** 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 vaikuses individuaalse kirjaliku **„3-2-1 refleksioonilehe“**: ○ **3** asja, mida ma täna manipuleerivate ja tähelepanu püüdvate 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 lõputsitaat:** 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 väärib.“** ● **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 märkamatult 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 paaridesse 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 rühmatöödes, dialoogis ning tabelite täitmisel. • **Fookus hindamisel:** Vaatlusel rõhutatakse ja märgatakse eelkõige õpilaste meediakriitilist võimet tuvastada mõjustavat disaini (*persuasive design*), 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 *seen*-funktsiooni tekitatud ärevusest olla emotsionaalselt väga valus avastus. **Neutraalne ja lihtne terminoloogia:** Olge valmis mõjustava ja veenva disaini (*persuasive design*) 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 reaalatas 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 DISAINILÕKSUDE KONTROLLKAART

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

- **Formaat:** Kompaktne A8-suuruses 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 (mõtiskluskü simus)

- **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)

4. Metoodiline juhend

4.1 Eesmärk

Käesolev metoodikajuhend on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele ja teistele noortega tööd tegevatele inimestele praktilist, süsteemset ning terviklikku arusaama digimaailma mõjudest ja eneseregulatsiooni strateegiatest, mida hariduskeskkonnas tulemuslikult rakendada. Juhendis kirjeldatakse põhjalikult projekti peamiste tulemuste - eelkõige **DigRight** nutirakenduse, teadusliku **teoreetilise raamistiku** ning praktiliste **tunnikavade** - väljatöötamise metoodilist protsessi.

See materjal toimib nii praktilise tegevusjuhisena kui ka loova inspiratsiooniallikana haridustöötajatele, võimaldades neil kasutada, kohandada ja luua kvaliteetseid õppematerjale, mis käsitlevad noorte digitaalset heaolu, meediapädevust ning ekraani- ja sotsiaalmeedia sõltuvust. Lisaks selgitab juhend üksikasjalikult, kuidas neid õpivarasid lõimitult ja üksteist toetavalt igapäevases õppetöös kasutada, tagades noortele ühtse, empaatilise ja tervikliku õpikogemuse, mis seob teadusliku teooria, praktilised harjutused ning teadliku digitaalse kaasatuse.

4.2 Sihtrühm

Metoodiline juhend on mõeldud eelkõige:

- **Haridustöötajatele, klassijuhatajatele ja aineõpetajatele**, kes töötavad igapäevaselt ekraanisõltuvuse ohus olevate, nutiärevust kogevate või madala meediapädevusega noortega.
- **Noorsootöötajatele, huvijuhtidele ja koolitajatele**, pakkudes neile selgeid suuniseid, kuidas ühendada praktilised digiriistad ning teoreetilised teadmised, et viia läbi kvaliteetseid haridustegevusi digitarbimise teemadel.

Juhend toetab mõjukate, kaasavate ning pedagoogiliselt põhjalikult kaalutletud haridusmeetmete ja õpiväljundite kujundamist nii **formaalses** (koolitunnid) kui ka **mitteformaalses** (noortekeskused, huviringid, laagrid) õpikeskkonnas.

4.3 Noorte ja haridustöötajate vajadused digiajastul

Tänapäeva noored liiguvad igapäevaselt digitaalses ökosüsteemis, mis on üheaegselt nii võimestav kui ka emotsionaalselt ülekoormav. Kuigi tehnoloogia laiendab hüppeliselt juurdepääsu õppimisele, suhtlemisele ja isikliku identiteedi avastamisele, toob see kaasa ka varjatud riske. Need meedia- ja mänguohtude mõjud on noorte seas sageli märkamatud, normaliseeritud või valesti mõistetud.

Noored seisavad üha sagedamini silmitsi järgmiste kriitiliste väljakutsetega:

- **Nutikoormus:** Liigne ekraaniaeg ning silmapaistvad raskused oma seadmekasutuse ja tähelepanu iseseisval juhtimisel.
- **Tunnustusvajadus:** Sõltuvus sotsiaalmeedia heakskiidust (meeldimised, vaatamised) ja püsiv, kurnav ilmajäämishirm (*FOMO - Fear of Missing Out*).
- **Vaimne pinge:** Negatiivsed emotsionaalsed mõjud, nagu suhtlusärevus, unetust tekitavad uinumisraskused ja pikaajalise tähelepanuvõime hajumine.

- **Disainilõksud:** Kokkupuude peidetud veebikasiino elementidega (loot-box'id), sunduslike mikrotehingutega ja nutirakenduste manipuleeriva mõjustava disainiga (*persuasive design*).
- **Hägustunud piirid:** Raskused virtuaalsete suhete nõiaringist väljumisel ja eluterve tasakaalu hoidmisel päriselu suhetega.

Hoolimata sellest, et praegust põlvkonda nimetatakse sageli „digitaalseteks pärismaalasteks“, puuduvad neil tihtipeale just kriitiline meediapädevus, emotsioonide reguleerimise tehnikad ja eneseteadvus, mis on vajalikud oma digielu tervislikuks juhtimiseks. Seetõttu vajavad noored koolis ja noortekeskustes **struktureeritud ning turvalisi võimalusi**, et:

- **mõelda** analüüsivalt ja ausalt oma igapäevaste digiharjumuste üle.
- **mõista**, kuidas tarkvaraline disain ja algoritmid mõjutavad nende meelt, keha ning emotsioone.
- **harjutada** praktilist digitaalset eneseregulatsiooni, ekraanivabu pause ja tasakaalu leidmist.
- **arutada** täiesti avatult, turvaliselt ja ilma hukkamõistuta väljakutseid, millega nad veebis kokku puutuvad.

Haridus- ja noorsootöötajad on noorte arengu ning heaolu toetamise esirinnas, kuid paljudel neist puudub süsteemne ettevalmistus või enesekindlus, et käsitleda ekraani liigset kasutamist, digiärevust või käitumuslikke nutisõltuvusi.

Nende peamised vajadused on:

- **Praktilised tööriistad:** Pedagoogilised ja loovad vahendid digitaalse heaolu käsitlemiseks mitteformaalses hariduses.
- **Selged raamistikud:** Lihtne, suupärane ja kaasaegne terminoloogia digitaalsete riskide, trikkide ning algoritmide selgitamiseks (kognitiivne, sotsiaalne ja emotsionaalne tasand).
- **Kohandatavad tegevused:** Valmis tunnikavad ja töölehed, mida saab paindlikult kohandada erinevatesse kontekstidesse (koolitunnid, noortekeskused, laagrid, mitteametlikud rühmad).
- **Enesekindluse toetamine:** Metoodiline tugi, mis aitab soodustada noorte iseseisvat enesereflekssiooni ning eluliste eesmärkide seadmist.
- **Ressursside tundmine:** Teadmised kaasaegsetest digiõppevaradest ja enesejuhtimise nutirakendustest, mis arendavad noorte eneseteadvust.

Selleks vajavad õpetajad ja juhendajad juhendmaterjale, mis:

- **lõimivad** teadusliku teooria ja praktilised elulised tegevused selges, kohe rakendatavas vormis.
- **arvestavad** noorte mitmekesisust, pakkudes kaasavaid, diferentseeritavaid ning ligipääsetavaid vahendeid (sh HEV- ja muukeelsetele õpilastele).
- **soodustavad** noorte vaba enesemääramist ja osalust, vältides rangeid ettekirjutusi, keelde või ülalt-alla hukkamõistvaid lähenemisviise.
- **edendavad** klassiruumis siirast empaatiat, võrdset eakaaslastevahelist dialoogi ning ühist loovat probleemide lahendamist.

4.4 Ressursside arendamise protsess

DIGRIGHTI NUTIRAKENDUS - RISKIDE TUVASTAMISE PROTSESSI LOOMINE MÄNGUSTATUD REAALELULISTE STSENAARIUMIDE KAUDU

DigRighti rakendus täidab korraga kahte hariduslikku eesmärki. Ühelt poolt võimaldab see noorel interaktiivselt hinnata oma teadmisi, oskusi ja hoiakuid seoses digipädevuste ning igapäevase veebikäitumisega. Teiselt poolt arendab rakendus mänguliste otsuste, kohese tagasiside ja eneseanalüüsi kaudu eneseregulatsiooni, meediakriitilist teadlikkust ja turvalist digikäitumist.

DigRighti enesejuhtimise rakenduse arendustööd algasid põhjaliku digitaalse kirjaoskuse, ekraanisõltuvuse ja digipädevustega seotud teaduskirjanduse ning haridusallikate analüüsist. See ettevalmistav etapp oli arendusprotsessis kriitilise tähtsusega kahel peamisel põhjusel:

1. **Tõenduspõhisuse ja asjakohasuse tagamiseks:** Meie kindel eesmärk oli rajada rakenduse hariduslik sisu ja mängustatud algoritmid laialdaselt tunnustatud teadusraamistikele ning värsketele tõenduspõhistele andmetele, vältides oletusi või kinnitamata väiteid.
2. **Noorte tegeliku digikäitumise mõistmiseks:** Uuringute kaudu saime detailse ülevaate digitaalsetest ohtudest, manipuleerivatest disainitrikkidest ja algoritmilistest lõksudest, millega noored igapäevaselt kokku puutuvad ning kaardistasime olemasolevad lüngad nende digipädevustes.

Meie peamiseks sisuliseks viitedokumendiks ja arenduse alustalaks sai **Euroopa digipädevuse raamistik (DigComp)**. See tagab, et DigRighti sisu on kooskõlas Euroopa Liidu tasandi standarditega ning seda saab hõlpsasti lõimida nii koolitundidesse kui ka noortekeskuste töösse. Lisaks tuginesime sisu disainimisel värsketele uuringutele, mis tõid esile kaks kriitilist fakti: **21,3% õpilastest** on ekraani- ja digisõltuvuse reaalases ohus ning **ainult 56%** EL-i kodanikest omab digitaalseid põhioskusi. See kinnitas projekti kahetasandilist fookust: arendada positiivseid digioskusi ja viia läbi kahjuliku veebikäitumise ennetustööd.

RAKENDUSE SISUARHITEKTUUR JA ANDMEMUDELID

1. Digisõltuvuste ja ekraanikoormuse andmemudel (DA):

Sisu olemus: Keskendub kurnava digitarbimise, sotsiaalmeedia manipuleerivate lõksude ning algoritmiliste nõiaringide dekonstrueerimisele.

Tehniline ülesehitus: Avab nähtuse (nt *doomscrolling*, nutimängude mikrotehingute sõltuvus), kaardistab käitumuslikud ohumärgid (nt suhtlusärevus, unepuudus) ning pakub käegakatsutavad ekraanivabad eneseregulatsiooni sammud.

2. Digipädevuste ja meediakirjaoskuse andmemudel (DC):

Sisu olemus: Keskendub Euroopa digipädevuse raamistikule (DigComp), toetades turvalisuse, kriitilise allikakriitika ja aktiivse digikodaniku oskuste arendamist.

Tehniline ülesehitus: Sõnastab ametlikud pädevusvaldkonnad, toob elulised näited oskuste demonstreerimisest (nt andmeturve, info kriitiline hindamine) ning suunab noore meediakriitilisele eneseanalüüsile.

RPG (*Role-Playing Games)* MÄNGULOGIIKA JA INIMESTE KAASAMINE

Kahe maailma kontseptsioon: Rakendus on jaotatud kaheks temaatiliseks maailmaks (Digisõltuvused ja Digipädevused), et võimaldada noorel keskenduda süvitsi ühele fookusvaldkonnale korraga, rõhutades samal ajal nende vastastikust täiendavust.

Avastusõpe linnakus: Maailma sisenedes kuvatakse mängijale virtuaalne linnak, kus iga hoone vastab ühele alateemale (nt sotsiaalmeedia privaatsus, *Fortnite*'i ja *Robloxi* suhtlusriskid). Mõned hooned on alguses lukustatud – progressiivne lukustussüsteem jäljendab tuttavat mänguloogikat ja tekitab reaalset eduelamust.

Narratiivsed koomiksid: Enne iga hoone stsenaariumide algust näidatakse mängijale lühikest visuaalset koomiksit. See lihtsustab abstraktsed meediateooriad, toetab erineva lugemisoskusega õppijaid (HEV/muukeelsed), loob emotsionaalse konteksti ning väldib hukkamõistvat tooni, muutes väljakutsed isiklikuks.

Mängupõhine RPG-formaat valiti teadlikult, kuna see võimaldab noorel õppida avastamise, rollide katsetamise ja otsuste vahetute tagajärgede kaudu. Nii ei jää õppija passiivseks teabe vastuvõtjaks, vaid tegutseb aktiivse otsustajana ning saab turvalises keskkonnas oma käitumismustreid analüüsida.

See metoodiline formaat toetab sügavat metakognitsiooni, enesejuhtimist ja näidete kaudu õppimist, julgustades noori rakendama omandatud teadmisi vahetult oma igapäevases meediakäitumises.

Kasutatud struktuur võimaldas meil muuta noorte oskuste ja digitaalse kodakondsuse arendamise täielikult mänguliseks (*gamification*). See metoodika aitab **muuta passiivse meediateabe aktiivseteks igapäevasteks valikuteks**, toetades noorte kujunemist vastutustundlikeks digikodanikeks.

Digitaalsete pädevuste ja meediakirjaoskuse arendamisel järgisime rakenduses analoogset ja tugevat pedagoogilist struktuuri, mis seob standardid reaalse eluga:

- **Standardipõhine määratlus:** Iga digipädevuse valdkond nimetati ja kirjeldati ametliku **Euroopa digipädevuse raamistiku (DigComp)** alusel, tagades õppematerjali akadeemilise kaalu.
- **Autentsed igapäevanäited:** Praktilised ja elulised situatsioonid selle kohta, kuidas konkreetset digipädevust reaalses elus kasutatakse.
- **Interaktiivne juhtumiuuring:** Lühike ja kaasahaarav elulähedane stsenaarium, mis kujutab endast reaalset digitaalset väljakutset, millele järgneb kriitiline mõttepaus ja eneseanalüüsi küsimus.
- **Otsustusprotsessi testid:** Valikvastustega ülesanded, mis hindavad kasutaja tegelikku valmisolekut meediakriitiliseks reageerimiseks.
- **Arengule suunatud tagasiside:** Igale valikuvastusele kohandatud tagasiside ja õpetlikud nõuanded, mis ei karista eksimuse eest, vaid suunavad õppijat uuele katsetamisele.

TEOREETILINE RAAMISTIK

Teaduspõhine tugisammas haridustöötajale

Teoreetiline raamistik on kogu DigRighti õpikomplekti teaduslik ja akadeemiline vundament. See toimib projekti tõenduspõhise tugisambana, mis pakub õpetajatele, koolitajatele ja noortejuhtidele süsteemset, struktureeritud ning multidistsiplinaarset arusaama digitaalse heaolu ja meediapsühholoogia põhiküsimustest. Käesolev raamistik on loodud spetsiaalselt selleks, et luua tugev teoreetiline alus komplekti kuuluvatele praktilistele tööriistadele, nagu loovad tunnikavad ja interaktiivne DigRighti rakendus.

Teoreetilise raamistiku peamised eesmärgid on:

- **Professionaalne pädevus:** Varustada õpetajaid kaasaegsete ja põhjalike taustateadmistega ekraani- ja sotsiaalmeedia sõltuvuste toimemehhanismidest.
- **Õigeaegne märkamine:** Võimaldada haridustöötajatel märgata ja õigel ajal ära tunda sundusliku või kurnava digitarbimise varajasi ohumärke klassiruumis ja noortekeskuses.
- **Tõenduspõhine ennetus:** Toetada teaduslikult põhjendatud ennetus- ja haridusstrateegiate väljatöötamist ning elluviimist.
- **Teadlik juhtimine:** Edendada argumenteeritud ja teadlikku otsustamist ning delikaatset sekkumist koolikeskkonnas või noorsootöös.

See raamistik on eriti väärtuslik abivahend neile praktikutele, kellel puudub formaalne kliinilise psühholoogia või digikäitumise alane väljaõpe, kuid kes töötavad igapäevaselt tihedalt koos noortega, keda mõjutab liigne, kurnav või ebatervislik tehnoloogiakasutus.

Miks keskenduda digisõltuvustele ja ekraanikoormusele?

Otsus keskenduda teoreetilises raamistikus süvitsi just digitaalsetele sõltuvusvormidele põhines järgmistel kriitilistel asjaoludel:

- **Sundkäitumise levik:** Noorte seas üha laienev ja normaliseeruv sunduslik digitaalkäitumine ning nutiseadmete mehaaniline kontrollimine.
- **Uued sõltuvusvormid:** Akadeemiliste uuringute ja raportite andmed, mis viitavad uute, spetsiifiliste sõltuvusvormide esilekerkimisele, mis on otseselt seotud nutirakenduste, sotsiaalmeedia algoritmide ning digimängude manipuleeriva disainiga.
- **Puuduvad spikker-materjalid:** Ametlike, kättesaadavate ja emakeelsete allikate nappus, mis selgitaksid neid keerulisi psühholoogilisi käitumismustreid lihtsas, kuid teaduslikult täpses keeles haridustöötajatele ja teistele huvilistele.
- **Piiride seadmine:** Vajadus tõmmata selge ja eluterve piir tavapärase digitaalse meelelahutuse/õppimise ning sellise seadmekasutuse vahele, mis hakkab häirima noore heaolu, õppimist või suhteid, muutub emotsionaalselt kahjustavaks või sõltuvust tekitavaks.

Korraldades õppematerjali sisu konkreetsete digisõltuvuse liikide ja nende psühholoogiliste tagamaade järgi, võimaldab raamistik haridustöötajatel mõista korduvaid mustreid, algpõhjuseid ja tagajärgi, pakkudes samal ajal toimivaid tööriistu ennetustööks ning noorte delikaatseks toetamiseks.

Teoreetilise raamistiku peatükid ja sisu

Teoreetiline raamistik on jaotatud seitsmeks fokuseeritud peatükiks, millest igaüks on pühendatud ühele kaasaegsele digitaalsele väljakutsele või sõltuvusvormile. Need on:

1. **Sotsiaalmeedia sõltuvus** (tunnustusvajadus, FOMO, võrdlemine).
2. **Mängusõltuvus** (sunduslik mängimine, reaalsusest põgenemine).
3. **Nutitelefoni sõltuvus** (fantoomhelinad, mehaaniline kontrollimine).
4. **Videostriimimine ja sarivaatmine** (*binge-watching*, unevõlg).
5. **Online-hasartmängud ja mikrotehingud** (*loot-box*'id, hasartmängulised konksud).
6. **Infoküllastus ja doomscrolling** (kriisiuudiste nõiaring, info laviin).
7. **Veebivestlused ja virtuaalsed suhted** (anonüümsus, peibutamine/*grooming*, catfishing).

Selleks et hõlbustada materjali lugemist, võrdlemist ja kiiret infootsingut ainetunni eel, on iga peatükk üles ehitatud **ühtse kaheksaosalise maatriksi alusel**:

- **Nimetus:** Nähtuse ametlik ja praktikas kasutatav eestikeelne mõiste.
- **Kontseptsioon ja mõiste:** Sõltuvuse selge teaduslik selgitus, sealhulgas teaduskirjanduses kirjeldatud tunnused ja hindamiskriteeriumid.
- **Algpõhjused:** Aluseks olevad psühholoogilised haavatavused, tehnoloogilised disainitrikid ja sotsiaalsed päästikud.
- **Kolmetasandiline mõju noortele:** Kuidas nähtus mõjutab noorukit **kognitiivselt** (keskendumine, mälu), **sotsiaalselt** (suhted peres/koolis) ja **emotsionaalselt** (ärevus, meeleolu).
- **Kuidas ohumärke ära tunda:** Praktilised tähelepanekud, käitumismuutused ja riskitegurid, mida õpetaja saab haridus- või sotsiaalkeskkonnas märgata.
- **Proaktiivsed ennetusstrateegiad:** Ennetavad pedagoogilised lähenemisviisid noorte digitaalse vastupidavuse ja eneseteadvuse suurendamiseks.
- **Kuidas käitumist leevendada või sellest vabaneda:** Soovitatavad praktilised sekkumismeetmed, ekraanivabad pausid ja hariduslikud võtted püsivaks käitumise muutmiseks.
- **Teaduslikud ja hariduslikud viited:** Hoolikalt valitud akadeemilised allikad, rahvusvahelised uuringud ja praktilised lisavahendid teema süvendatud uurimiseks.

TUNNIKAVAD

Õpivara praktiline tuum klassiruumis

Tunnikavad moodustavad kogu DigRighti hariduskomplekti praktilise, mängulise ja klassiruumipõhise tuuma. Need on spetsiaalselt disainitud selleks, et toetada haridustöötajaid ning noortejuhte struktureeritud, sügavalt reflektiivsete ja kaasahaaravate tundide läbiviimisel. Tunnikavad pakuvad noortele käegakatsutavaid analüüsitööriistu oma tegeliku digikäitumise mõistmiseks, ohtude iseseisvaks hindamiseks ning tervislike harjumuste kujundamiseks.

Õppetundide struktuur ja peatükid

Õppematerjalide komplekt on jaotatud seitsmeks terviklikuks peatükiks. Iga peatükk keskendub ühele digisõltuvuse või ekraanikoormusega seotud teemale.

Iga peatükk sisaldab **viit valmis tunnikava**; veebihasartmängude ja mikrotehingute peatükis on tunnikavasid kuus, mis on koostatud järgmisi kriitilisi asjaolusid silmas pidades:

- **Ajakava täpsus:** Tunni pikkus on arvestatud standardselt umbes 45-50 minutile (õpetaja saab kohandada vastavalt oma ja õpilaste ajale, võimalustele ja vajadustele ka lühema või pikemana)
- **Õpilaskeskne vaade:** Kõik tegevused on täielikus kooskõlas konstruktivistliku õpikäsitluse ja sotsiaalkonstruktivistliku pedagoogikaga.
- **Kõrgetasemeline mõtlemine:** Õppetunnid pakuvad noortele järjepidevaid võimalusi kriitiliseks mõtlemiseks, meeskonnatööks, dialoogiks ning sügavaks metakognitiivseks eneseanalüüsiks.

Metoodiline vabadus: *Need õppetunnid ei ole mõeldud lineaarseks või rangeks järjestikuseks läbimiseks. Selle asemel julgustatakse õpetajaid ja noortejuhte tegema loovat ning iseseisvat valikut, et võtta kasutusse just need kavad, mis sobivad kõige täpsemalt nende õpilaste vanuserühmale, digitaalsele kogemusele ning tegelikele õpivajadustele.*

Järjepidev ja paindlik tunnimall

Iga DigRighti õppetund järgib rangelt ühtset, selget ja standardselt struktureeritud formaati. See mall tagab õpetajale pedagoogilise turvatunde, materjali loogilise voolavuse ning mugava kohandatavuse erinevates koolikontekstides. Iga kava sisaldab endas järgmisi osi:

- **Põhiandmed:** Pealkiri, täpne sihtrühm (vanuserühm) ja tunni kestus raamistamiseks.
- **Eesmärgiseadistus:** Selgelt ja kantseliidivabalt sõnastatud õpieesmärk ning mõõdetavad õpiväljundid.
- **Õpivara:** Vajalike füüsiliste või digitaalsete vahendite ja materjalide loend.
- **Samm-sammulised juhised:** Tegevuste käik, mis on jaotatud **viieks loogiliseks etapiks**:
    1. *Ettevalmistus ja häälestus (häälestavad küsimused, eelteadmiste aktiveerimine).*
    2. *Uurimine ja dekonstruktsioon (juhtumiuuringud, ohtude kaardistamine paarides).*
    3. *Põhitegevus ja loovtöö (tööriistakastide, kampaaniate, plakatite või maatriksite disainimine rühmas).*
    4. *Jagamine ja kaaslaste tagasiside (galeriiringkäigud, tagasisideskaala).*
    5. *Järelemõtlemine, refleksioon ja lõpetamine (3-2-1 väljumiskaardid, teadlikud rahupausid).*
- **DigRighti rakenduse link:** Praktilised suunised selle kohta, kuidas enesejuhtimise nutirakendus saab konkreetset õppetundi loovalt rikastada.
- **Kaasamise ja kohandamise näpunäited:** Diferentseerimise juhised ja ligipääsetavuse soovitused erinevate õpivajadustega (HEV) ning muukeelsete õppijate toetamiseks.
- **Hindamine ja refleksioon:** Kujundava hindamise meetodid, vaatluslehed, enesehindamise ankeedid, õpilastele suunatud küsimused ning metoodilised juhised õpetajale.

Vanuserühmade lõikes diferentseeritud mudel

Arvestades 12-18-aastaste noorte suuri arengulisi, kognitiivseid ja sotsiaalseid erinevusi, on tunnikavad eri teemablokkides jaotatud vanuserühmade kaupa järgmise sihtrühma mudeli alusel:

Pedagoogiline sihtrühm	Metoodiline fookus ja sisu olemus

12-14-aastased	Keskendub lihtsamatele, käegakatsutavatele mõistetele, visuaalsetele piltidele ja esmaste nutiharjumuste märkamisele.
14-16-aastased	Keskendub rakenduste disainilõksudele, algoritmidele, suhtlusärevusele ja grupivestluste pingetele.
16-18-aastased	Keskendub süvitsi meediakriitikale, tähelepanumajanduse eetilistele dilemmadele ja aktiivsele digitaalsele kodakondsusele.
Vabalt kohandatav tund *(õpetaja valikul)*	Kuna tunnikavade loomes osalesid seitse projektipartnerit, siis olenevalt partneri spetsiifilisest sihtrühmast (nt põhikool või gümnaasium) või õpilaste akuutsetest nutimuredest lähtuvalt loodi kavu ka vastavale vanuserühmale.

See diferentseeritud mudel tagab materjali täpse eakohasuse ja asjakohasuse kõigil haridustasanditel ning pakub koolidele maksimaalset paindlikkust riikliku õppekava või koolispetsiifiliste heaolukavade toetamiseks.

Tegelikult muidugi on kõik tunnikavad kasutamiseks paindlikud ning olenevad konkreetse riigi, kooli, õpetaja ja õpilaste konkreetsetest vajadustest, oskustest, tasemest jne ning see võib riigiti ja kooliti olla väga erinev. Õpetaja professionaalsus aitab iga tunnikava kohandada just tema õpilastele sobivaks, mistõttu tunnikavades sisalduvaid vanuselisi sihtrühmi tulebki käsitleda üksnes tinglikena.

4.5 DigRighti õppematerjalide komplekti kasutamine

Paindlik ja moodulipõhine tööriistakast

DigRighti hariduskomplekt on disainitud **moodulipõhise ja lõimitava õpivarana**, mida saab vaevata kohandada erinevatesse hariduskontekstidesse: formaalsesse kooliõppesse, mitteformaalsesse noorsootöösse või informaalsesse huviharidusse. Tegemist ei ole jäiga riikliku õppekavaga, vaid paindliku tööriistakastiga. See võimaldab õpetajatel, koolitajatel ja noortejuhtidel käsitleda ekraanikoormuse ning digisõltuvuste pidevalt muutuvat teemat erakordse enesekindluse ja pedagoogilise vabadusega.

Komplekti suurim tugevus peitub selle **kolme põhikomponendi sünergias** – teoreetiline raamistik, loovad tunnikavad ja enesejuhtimise nutirakendus DigRight toetavad üksteist, kuid neid saab vastavalt vajadusele kasutada ka täiesti eraldiseisvalt. Alljärgnevalt on esitatud praktilised suunised selle kohta, kuidas neid ressursse lõimitult ja tulemuslikult igapäevases õppetöös rakendada.

1. SAMM: TEADVUSTAMINE JA ETTEVALMISTUS (Teoreetiline raamistik)

Enne vahetut suhtlemist noortega on juhendajal soovitatav põhjalikult tutvuda hariduskomplekti teoreetilise raamistikuga. See akadeemiline komponent pakub selget, tõenduspõhist ning meediapsühholoogilist ülevaadet peamistest digisõltuvuse ja nutiärevuse vormidest, mis tänapäeva teismelisi mõjutavad.

- Pedagoogiline kompass: Iga peatükk varustab õpetaja taustateadmistega konkreetse digimure põhjustest, tehnilistest disainilõksudest ning sotsiaal-emotsionaalsetest tagajärgedest.
- Enesekindlus klassi ees: Toetudes neile andmetele, saavad haridustöötajad teemat käsitleda täiesti kindlalt, isegi kui neil puudub kliinilise psühholoogia või infotehnoloogia alane eelnev väljaõpe. Raamistik aitab õigel ajal ära tunda õpilaste seas esilekerkivaid riske ja valida ennetustööks kõige sobivamad meetodid.

2. SAMM: TEGUTSEMINE KLASSIRUUMIS (Loovad tunnikavad)

Kui õpetaja on meediapsühholoogiliste tagamaadega tutvunud, saab ta igas alateemas valida endale sobiva vanuserühma järgi diferentseeritud tunnikava. Need tegevused on kavandatud kestma 45–50 minutit, kuid neid saab vastavalt vajadusele ja võimalusele kohandada ka lühemale või pikemale ajale. Tunnikavad lähtuvad sotsiaalkonstruktivistliku õpikäsituse põhimõtetest: esikohale seatakse noorte aktiivne osalus, loovtöö, dialoog, koostöö ja eakaaslaste toetav suhtlus.

Õpetaja roll on eelkõige suunata õppimist küsimuste, näidete ja tagasiside abil; tähendus ja lahendused kujunevad õpilaste arutelu, koostöö, probleemilahenduse ja refleksiooni kaudu. Kui olukord võimaldab, jõuavad õpilased enne õpetaja valmis selgitust või lahendust ise järelduseni.

- Loov diferentseerimine: Tunnikavasid ei pea läbima lineaarses või kindlaksmääratud järjekorras. Õpetaja valib pakutavast menüüst just selle kava, mis sobib kõige täpsemalt tema klassi vanuse, digikogemuse või akuutsete nutimuredaga.
- Iseseisev ja universaalne disain: Iga kava on iseseisev ja terviklik, sisaldades samm-sammulisi juhiseid, kaasava õpetamise kohandusi (HEV- ja muukeelsetele õpilastele), vahendeid kujundavaks, õppimist ja arengut toetavaks hindamiseks ning loovaid lisades sisalduvaid töölehti. Praktiline ülesehitus võimaldab igal haridustöötajal juhtida sisukaid ja sügavaid eneseregulatsiooni vestlusi ilma spetsiifilise meediakoolituseta.

3. SAMM: KAASATUS JA KINNISTAMINE (Nutirakendus DigRight)

DigRighti rakendus on tunnikavade mängustatud digitaalne kaaslane. Tegemist ei ole lihtsalt iseseisva videomänguga, vaid dünaamilise õppevahendiga, mis laiendab õpikogemust ning viib eneseregulatsiooni harjutused klassiruumist otseselt noore igapäevaellu.

Rakenduse stsenaariumid järgivad neljaastmelist loogikat: esmalt esitab tegelane noorele elulise digidilemma, seejärel kuvatakse otsustusküsimus, millele mängija vastab ühe kolmest käitumisvariandist valimisega. Iga valiku järel saab mängija kohese, arengule suunatud tagasiside, mis aitab tal mõista oma otsuse mõju ja õppida võimalikest eksimustest. Valikud sisaldavad nii impulsiivseid ja ebatervislikke kui ka turvalisi ja tasakaalukaid käitumismudeleid.

Sotsiaalkonstruktivistliku õpikäsituse toetamiseks võib õpetaja pärast stsenaariumi läbimist lasta õpilastel paaris või väikeses rühmas võrrelda oma valikuid, põhjendusi ja saadud tagasisidet.

Õpetajad ja noortejuhid saavad rakendust õppetöösse lõimida mitmel paindlikul viisil:

- Jäämurdjana tunnis: Kuvada rakenduse lühikoomiks või konkreetne NPC dialoogiaken ekraanile, et juhatada sisse rühmatöö teema (osades tunnikavades on kasutatud ka sealt võetud stsenaariume) või allikakriitiline arutelu.
- Iseseisva eksperimendina: Anda hoone läbimine õpilastele individuaalseks koduseks missiooniks enne või pärast koolitundi.

RPG-rollimängu stiilis navigeerimine ja visuaalne koomiksipõhine jutustamine motiveerivad ja kõnetavad ka neid õpilasi, keda traditsioonilised akadeemilised õpivormid ei suuda kaasata. Rakendus toetab isikupärastatud õpiteid, õppija autonoomiat ja püsivat enesereflesiooni, kinnistades nii tunnikavade õpiväljundeid.

INTEGRATSIOON: ÜHTNE PEDAGOOGILINE ÕPITEE

Koos ja lõimitult kasutamisel moodustavad õpikomplekti kolm komponenti järjekindla, tervikliku ja järjepideva õpitee noore arengus:

- Teoreetiline raamistik toob õpetajale erialase teadlikkuse, terminoloogia ja enesekindluse;
- Loovad tunnikavad muudavad teooria pedagoogiliseks loovtööks ja suunavad õpilaskeskset õpet;
- Nutirakendus DigRight laiendab ja kinnistab õpitut läbi interaktiivse, isikupärastatud mängu.

Kõiki kolme vahendit julgustatakse kohandama loovalt, empaatiliselt ning kohaliku konteksti tundlikkusega. Lõppeesmärk **ei ole kehtestada täiskasvanute ranget kontrolli** ega **keelustada noorte digitarbimist**, vaid **toetada noori** teadliku, kriitilise ja tasakaalustatud suhte kujundamisel tehnoloogiaga.

DigRight

The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie

www.digright.eu

sekretariat@zs1.resman.pl

Rahastab Euroopa Liit. Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult autorite omad ega pruugi tingimata kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Täitevasutuse (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.

Co-funded by the European Union