

USE YOUR EYES NOT YOUR PHONE



Voldiku koostajad:

Jane Hein, Riine Tiirik, Veera Jegorova, Johanna Raudkivi, Kätlin Jõgisalu, Elisabeth Kristin Koort, Karina Gavzijeva, Hendrik Kalme.

Voldiku kujundaja: Veera Jegorova (@chjupa_illustration)



ISIKLIK CHALLENGE



Vähenda iga päev telefonis olemist 5 minuti võrra!



Tee endale kindel päevaplaan - TO DO List.



Lülita välja telefoni teavitused.



Tee sotsiaalmeediavabu päevi!



Tee endale telefoni- ja arvutivaba päev.



Peale kella 20:00 nutiseadmeid enam ei kasuta.



Kasuta üht nutiseadet korraga.



Liigu ühe nädala jooksul iga päev 10 000 sammu.



Pane õppimise ajaks telefon silma alt ära.



Kustuta ära ebavajalikud äpid!



Ära võta digivahendit voodisse!



GRUPI CHALLENGE



Kes suudab olla kõige vähem nutiseadmes ühe kuu jooksul.



Nutivaba aeg ja tsoon (näiteks söögiaeg).



Autoga sõites, austan autojuhti ja ei istu nutiseadmes.

DON'T MISS YOUR REAL LIFE IN PHONE



kontrolli end & →
tee digisõltuvuse test



TESTI END

- ✓ ✗ Ärgates võtad sa esimese asjana telefoni kätte.
- ✓ ✗ Sa sööd sageli samal ajal nutiseadmes olles/televiisorit vaadates.
- ✓ ✗ Sa vaatad pidevalt nutitelefonit kui oled sõpradega väljas või vaatad filmi.
- ✓ ✗ Selle asemel, et koristada enda tuba või õppida, oled sa nutiseadmes.
- ✓ ✗ Sa ärritud ja ignoreerid inimesi, kes segavad sind parajasti siis, kui oled oma nutiseadmega hõivatud.
- ✓ ✗ Kas sul on tekkinud samaaegselt suurenenud kasutamisaajaga järgmised füüsilised sümptomid – krooniline väsimus, kehakaalu tõus või langus, pea- ja seljavalud, randmevalu, väsimus, kuivad silmad, nägemisprobleemid, unetus?
- ✓ ✗ Kas vanemad riidlevad sinuga, kuna sa veedad liiga palju aega telefonis/arvutis või teistes nutiseadmetes?

KAS SA TEAD...

• Mis on nomofoobia ?

- Haiglaslik hirm mobiiltelefonita jäämise ees

• Mis on FOMO ?

- Fear of missing out

• Mis on JOMO ?

- Joy of missing out

- ! Asenda FOMO hoopis JOMO'ga. Naudi seda, et sa ei pea kõigega kursis olema.



- Erinevate uuringute põhjal on leitud, et liigne digivahendite kasutamine kahjustab teismeliste aju arengut. Mõistlik ja ohutu ekraanikasutuse aeg on kuni kaks tundi päevas.
- Sinine ekraan tõstab söögiisu ja aitab kehal rasva ladestada. Kui soovid oma kehakaalu kontrolli all hoida, siis ära kasuta hilisõhtul ega söömise ajal telefoni.
- Sinine valgus mõjutab ka unehormooni tekkimist ja tekitab unehäireid, kuna organism arvab, et tegelikult on päev. Organism hakkab unehormooni asemel hoopis stressihormooni tootma, mis omakorda tekitab ärevushäireid ja stressi.
- Kas tead, et multitasking ehk rööprähklemine ei ole tegelikult võimalik, vaid aju teeb hoopis kiireid ümberlülitusi ühelt tegevuselt teisele. Lõpptulemusena ei tee sa kumbagi asja hästi. Multitasking vähendab produktiivsust 40-60%.
- Kas sa tead mis on MOLUTAMINE? Kui oled hädas keeruka ülesande lahendamise, jäta see korraks hoopis kõrvale ja lase mõtetel rännata, tehes midagi muud lõõgastavat (nt. jalutuskäik, jooksuring, lihtsalt mõtisklemine). Inimese aju on kogu aeg aktiivne. Molutamise ajal tekivad head mõtted ja ideed ning keerukad ülesanded saavad lahendatud!



TEGEVUSTE KALENDER

VALI ENDALE IGAKS PÄEVAKS ÜKS ASENDUSTEGEVUS DIGIVAHENDILE

Mine jalutama!	Tee ise süüa!	Tee kellelegi midagi head!	Mine loodusesse!	Mine väli jõusaali!
Korista tuba!	Aita pereliiget!	Tõsta oma toas mööblit ringi!	Mängi lauamänge!	Õpi midagi uut!
Naudi vaikust!	Proovi uut retsepti!	Mängi koduloomaga!	Maga kaua!	Moluta niisama!
Sorteeri oma riideid!	Tee smuutit!	Meisterda ise midagi!	Helista vanavane matele!	Tee 10 kükki!
Disaini midagi!	Kirjuta luuletus!	Mine rattaga sõitma!	Joonista oma lemmikloom!	Saada tigupost sõbrale!
Puhka silmi!	Küpseta kooki!	Mine rulatama!	Mine päikeseloojangut vaatama!	Kuula loodusheliseid!
Õpi uut tantsu!	Mine rulluisutama!	Tantsi nagu pöörane!	Pese nõud ära!	Lahenda ristsõnu!

Kasutatud kirjandus:

Arro, G (2020). Teadlane selgitab, kas molutamine teeb targaks? Loetud aadressil: <https://novaator.err.ee/1078930/teadlane-selgitab-kas-molutamine-teeb-targaks>

Hansen, A. (2020). Ekraaniaju. Kuidas digisõltuvus meie tervist ja heaolu mõjutab. Varrak.

- ! Kui sul on rohkem kui ✓✓, siis pööra tähelepanu oma digivahendi kasutamisele.