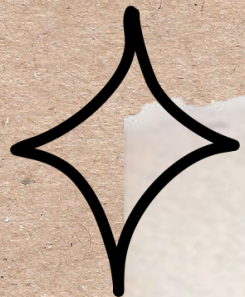




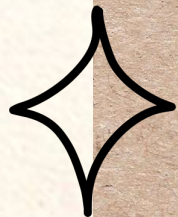
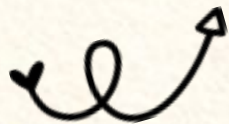
**DIGIVAHENDITE LIIGKASUTAMISE
ENNETAMINE**



Arutelu MIS ON DIGIVAHEND?



- Milliseid vahendeid õpilased teavad?
- Milliseid vahendeid nad on kasutanud?
- Milliseid vahendeid nad omavad?

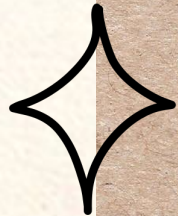
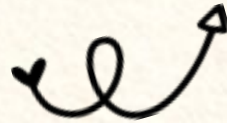




DIGISEADMED



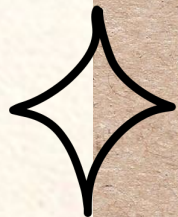
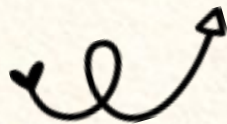
- Digivahendite ehk ekraanide hulka loetakse teler, mängukonsool, lauaarvuti, sülearvuti, iPad, nutitelefon, VR (virtuaalreaalsuse prillid) (tarkvanem.ee).
- samuti ka näiteks tahvelarvuti, e-luger, robotikaseade (digipädevus).





DIGISEADMETE KASUTAMINE

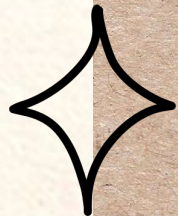
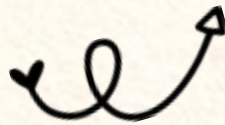
- kas seade mõjutab su päriselu?
- kas sul on kodus reeglid digivahendite kasutamise osas?
- mida tavaliselt digivahendiga teed/milleks seda kasutad?





NUTISÕLTUVUS/DIGISÕLTUVUS

- Mis on õpilaste arvamus - mis on digisõltuvus?
- Kui palju “nutiaega” on nende arvates liiga palju?
- Mida võiks teha digiseadme kasutamise asemel?

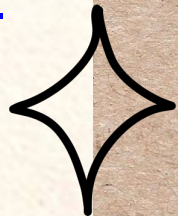
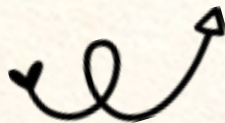




DIGISÕLTUVUS



- Digisõltuvus on ajutalitluse häire (tarkvanem.ee).
- On leitud, et netisõltuvuse all kannatab iga kümnes inimene, keskeltläbi 3–5% lastest ja täiskasvanutest (tarkvanem.ee)
- Loe lisaks: [Digisõltuvus – Tarkvanem < Digimaailm — Tarkvanem](#) ja [Laste ja noorte digisõltuvus – kuidas märgata ja mida teha | Terviseinfo](#)





KASUTATUD ALLIKAD

- Tarkvanem (s.a.). Digisõltuvus.

<https://tarkvanem.ee/digimaailm/digisoltuvus/>

- Terviseinfo (2022). Laste ja noorte digisõltuvus- kuidas märgata ja mida teha.

<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/9-vaimne-tervis/4283-digisoltuvus>

