



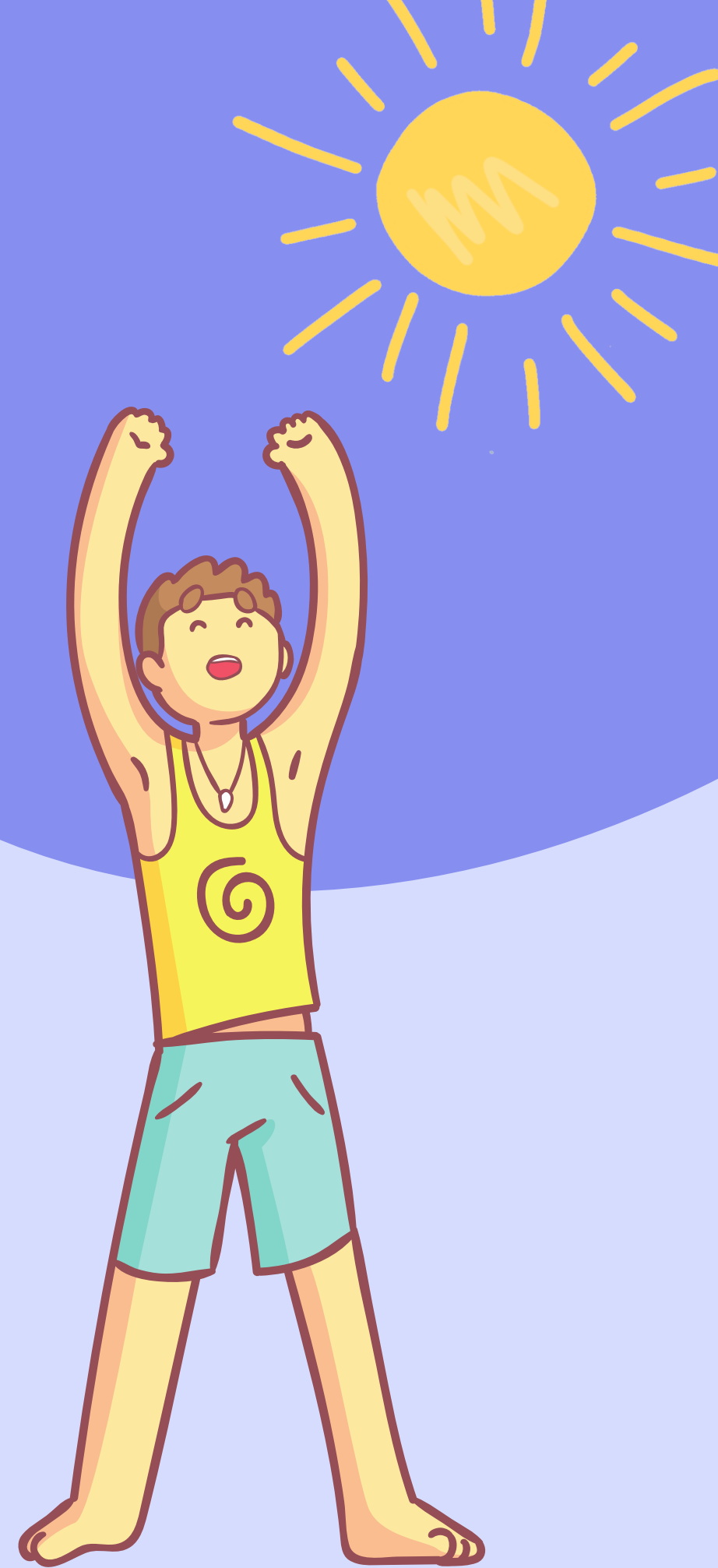
# DIGIVAHAENDITE LIIGKASUTUS



ERIALASID LÕIMIV  
**ELU.**  
UUENDUS

# PÄIKESETERVITUS

- 1) Hinga sügavalt sisse.
- 2) Siruta käed taeva poole ja tee ennast pikaks.
- 3) Lase kätel alla tulla ja lase õhk kopsudest välja.
- 4) Tee seda viis korda.



# Tunni eesmärgid:

Tean, miks digiseadmete liigselt kasutamine halb on.

Oskan digiseadmete kasutamise asemele endale tegevusi leida.

Mis on  
digivahendid?

Too näiteid.



Mis on  
digivahendid?

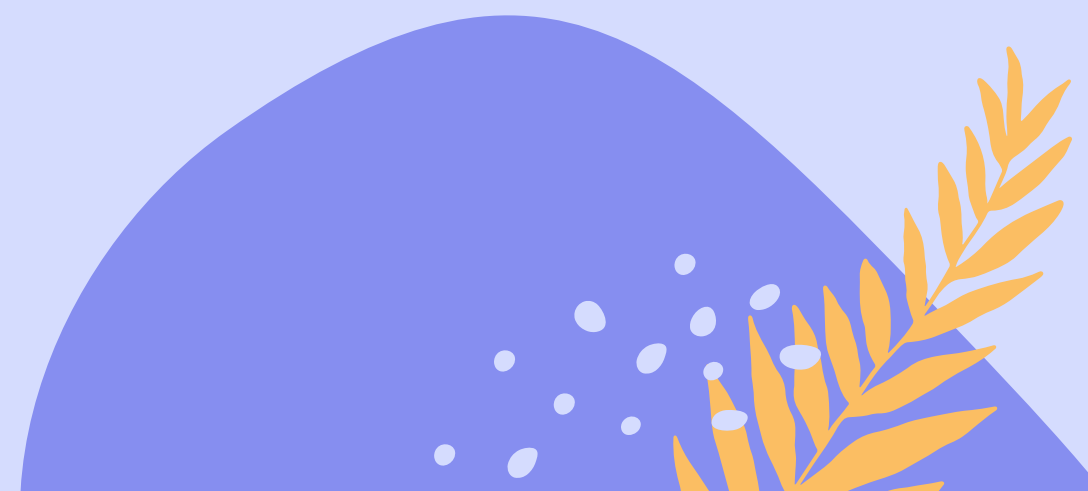
Too näiteid.

Milliseid nendest  
sa ise kasutad?





Mida sa  
digivahendites teed?





Mida sa  
digivahendites teed?

Mille jaoks saab veel  
nutiseadmeid kasutada?







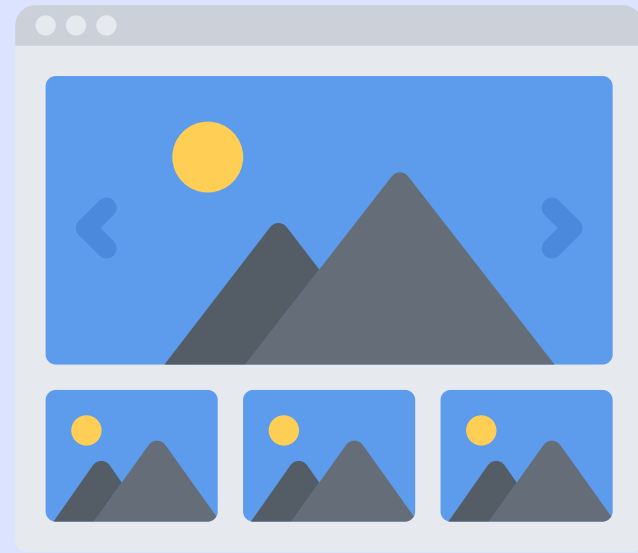
# Rühmaülesanne

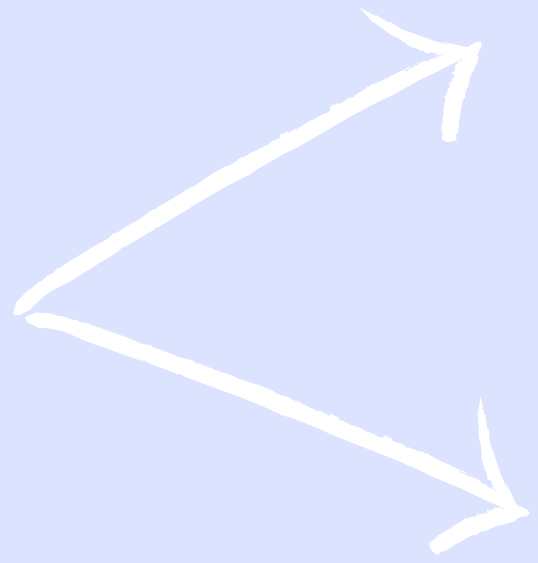
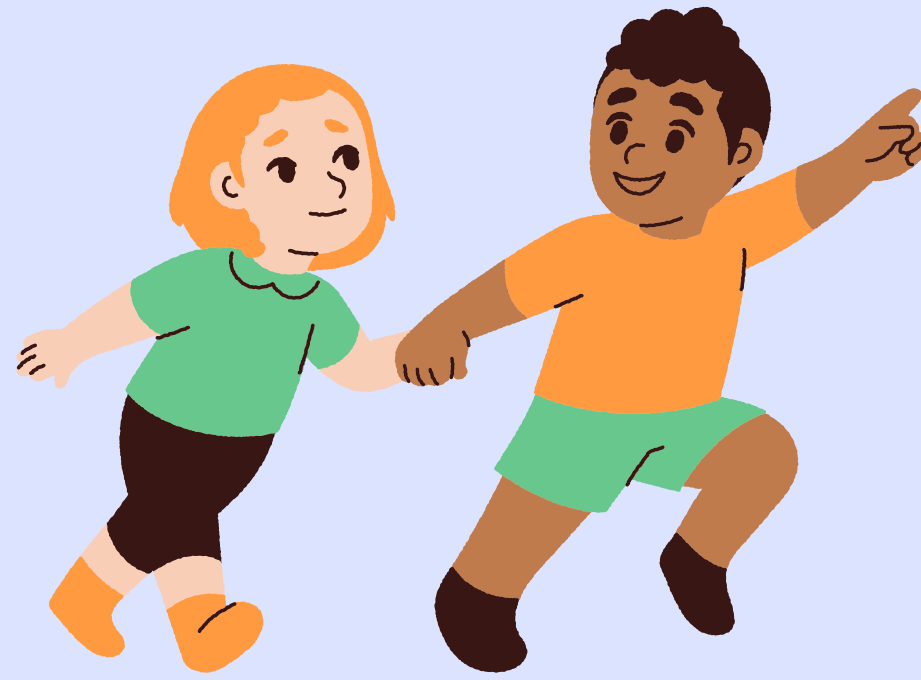
Aruta rühmas ja  
pane mõtted töölehele kirja.

# Rühmaülesanne

Jagame kordamööda ühe  
mõtte.











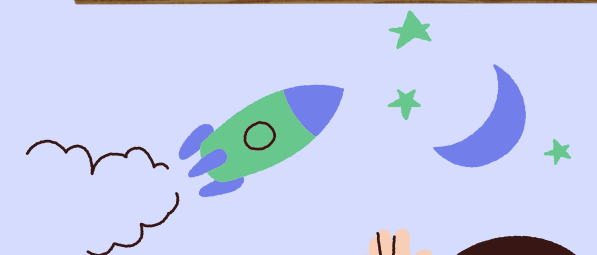
Lastel, kes kasutavad päevas digiseadmeid kauem kui 2 tundi, on raskem keskenduda kui neil, kes kasutavad alla 30 minuti.



RASKE KESKENDUDA



VÄHEM FANTAASIAT



VÄHEM AEGA  
LÕBUSATEKS  
TEGEVUSTEKS



Kas sa saad olla  
digiseadmes  
ainult 30 minutit  
korruga?





Mida ma  
uut teada  
sain?



Mida sa tunned, kui sa ei  
saa digivahendis pikka  
aega olla?

Mida sa tunned, kui sa ei  
saa digivahendis pikka  
aega olla?

Milliseid tegevusi  
meeldib sulle teha siis,  
kui sul on igav?

Mida sa tunned, kui sa ei saa digivahendis pikka aega olla?

Milliseid tegevusi meeldib sulle teha siis, kui sul on igav?

Mis juhtuks, kui sa ei saaks digivahendit kasutada siis kui sul on igav? Mida sa teeksid?

Mida sa tunned, kui sa ei saa digivahendis pikka aega olla?

Milliseid tegevusi meeldib sulle teha siis, kui sul on igav?

Mis juhtuks, kui sa ei saaks digivahendit kasutada siis kui sul on igav? Mida sa teeksid?

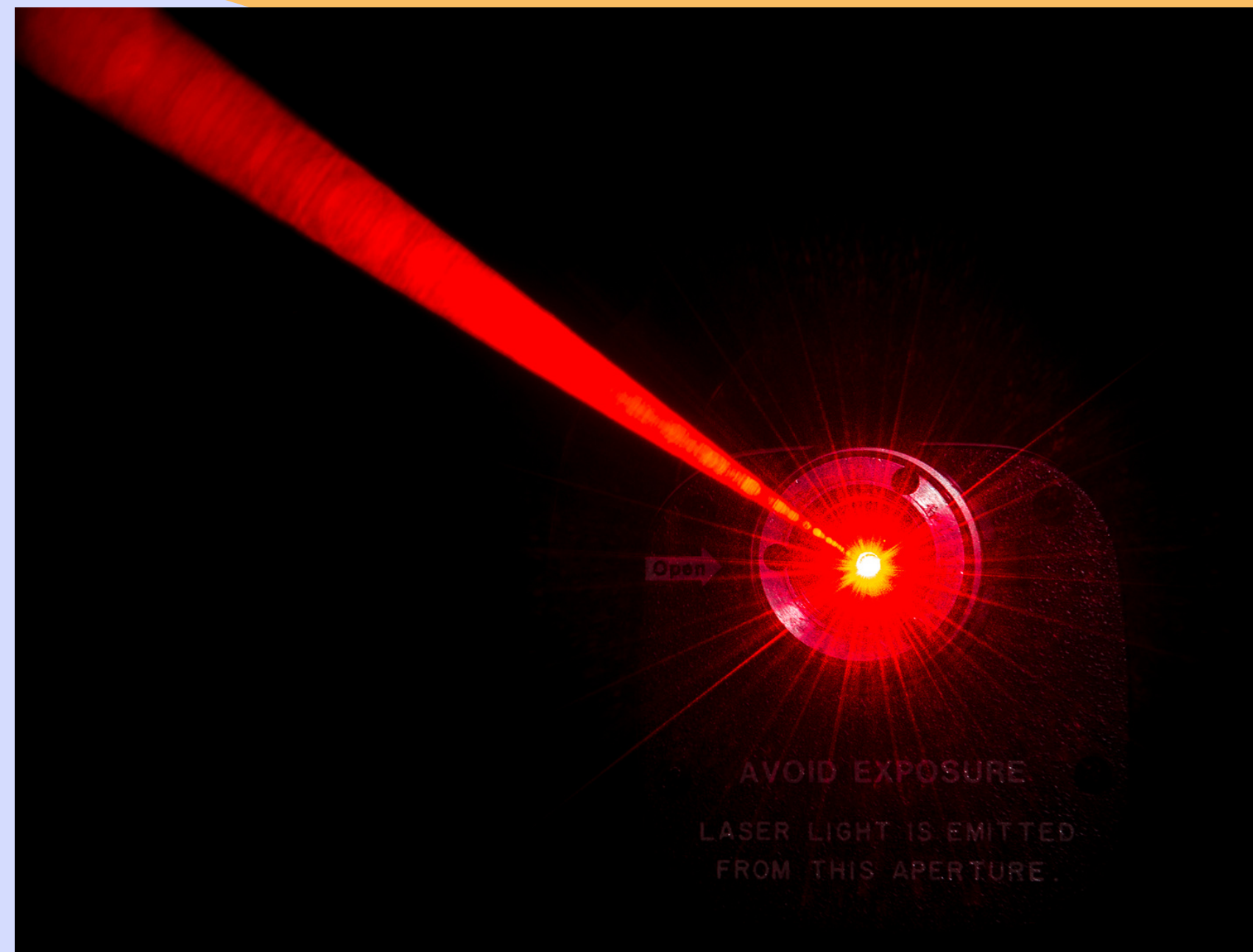
Kuidas võiks digivahendit kasutada nii, et see oleks sulle tervislik?



# VAHETUND!

Pane oma laud korda ja leia endale tegevus,  
mis ei oleks nutiseadmes.

# TÄHELEPANU





Milliseid tegevusi meeldib sulle ilma  
digiseadmeteta teha?  
Joonista.



Kuula väidet.

**EI**



**JAA**

# Tunni eesmärgid:

Tean, miks digiseadmete liigselt kasutamine halb on.

Oskan digiseadmete asemel endale tegevusi leida.

ÜKS KÜSIMUS, MIS  
TUNNI JOOKSUL  
TEKKIS

1

KAKS MÕTET,  
MIDA JUBA  
TEADSID

2

KOLM MÕTET, MIS  
OLID SINU JAOKS  
UUED

3





Jaga oma mõtteid, mis täna  
tunnis tekkisid.



# VAHETUND!

Pane oma laud korda ja leia endale tegevus,  
mis ei oleks nutiseadmes.