

Tunnikava

AINE

Inimeseõpetus, klassijuhatajatund

KLASS

I kooliaste (1.-3. klass)
II kooliaste (4.-6.klass)

TUNNI TEEMA

Digivahendite liigkasutamise ennetamine

AEG

2 x 45 min

TUNNI EESMÄRGID

- Õpilane teab, miks digiseadmete liigne kasutamine halb on.
- Õpilane oskab digiseadmete asemel endale tegevusi leida.

VAJALIKUD VAHENDID (EELTEGEVUSED, MATERJALID)

Projektor, slaidiesitus, rühmatöö tööleht, joonistusülesanne, märkmepaberid, kodune tööleht.

1.tund

AEG

2 min

HÄÄLESTUS

(Frontaalne töö) Liikumispaus - päikesetervitus

Õpetaja palub lastel oma koha juurde seisma jääda. Annab õpilastele teada, et hakatakse tegema harjutust, mida kutsutakse päikesetervituseks.

Harjutuse läbiviimine:

- 1.Hinga sügavalt sisse, siruta käed taeva poole ja tee ennast nii pikaks kui saad, justkui prooviksid päikest puudutada.
- 2.Kui päike on puudutatud, lasse kätel alla tulla ning samal ajal lasse õhk hooga kopsudest välja tagasi ning lödvesta keha.
- 3.Korda protsessi vähemalt viis korda.

PEDAGOOGILINE PÕHJENDUS

Harjutuse eesmärgiks on häälestada õpilasi tunniks ja suunata tähelepanu sellele, miks sirutamine on vajalik. Näiteks: See tuleb eriti kasuks, kui laps on vahetunnis istunud telefonis halvast asendis.



AEG

4 min

HÄÄLESTUS

(Frontaalne töö) Eesmärgistamine

Õpetaja kuvab ekraanile tunni eesmärgid. Ta palub kahel õpilasel need ette lugeda. Õpilastega arutatakse, milliseid tegevusi võiks tunnis teha, et nende eesmärkideni jõuda.

10 min

(Frontaalne töö) Arutelu - sissejuhatus tunni teemasse

Õpetaja küsib õpilastelt järgnevad küsimused:

1. Mis on digivahendid? Too näiteid.
2. Milliseid nendest sa ise kasutad?
3. Mida sa digivahendites teed?
4. Mille jaoks saab veel nutiseadmeid kasutada?

Õpetaja saab juhtida laste tähelepanu sellele, et nutiseadmeid saab kasutada ka kasulikel eesmärkidel, näiteks uute temade õppimisel.

Veel võib küsida täpsustavaid küsimusi:

- Mida saab nutivahendites õppida?
- Kas internetis saab kõike õppida?

PÕHIOSA

7 min

(Rühmatöö) Ajurünnak digiseadmete liigkasutamise kohta

Õpetaja jagab õpilased 3-liikmelisteks rühmadeks. Õpetaja kuvab töölehe ekraanil ja selgitab ülesannet. Seejärel jagab need ka õpilastele ja alustatakse tööd. Soovituslikult võiks kuvada ka taimeri.

- Kuidas tunned ära inimese, kes kasutab liiga palju digiseadmeid?
- Mis on mõistlik aeg ühes päevas digiseadmetes olemiseks? Miks?
- Milliseid soovitusi annaksid inimesele, kes kasutab liiga palju digiseadmeid?

PEDAGOGILINE PÕHJENDUS

Läbi arutelu mõistavad õpilased eesmäärke paremini ja teavad, kuidas neid saavutada.

Õpilased seostavad teemat enda eluga ja toovad igapäevaelulisi näiteid, mis muudab teema praktiliseks ja vajalikuks. Küsimused on kuvatud ka tahvlil, mis toetab mõistmist läbi visuaali.

PEDAGOGILINE PÕHJENDUS

Taimeri kasutamise eesmärgiks on kujundada ennastjuhtiv õpilane, kes oskab oma aega planeerida ja rühmas tööd jaotada.

Õpilased harjutavad rühmatöö oskust ja töötavad koos, et leida ühise arusaamani, saades üksteiselt erinevaid vaatenurki.

AEG

7 min

(Frontaalne töö) Rühmatöö mõtete jagamine klassiga

Õpetaja palub pärast iga küsimuse esitamist igal rühmal jagada ühte mõtet kuni kõik mõtted on öeldud. Õpetaja küsib täpsustavaid ja suunavaid küsimusi, et tekitada klassis asjalik ja suunatud arutelu.

10 min

(Frontaalne töö) Liigkasutamise tagajärgede kohta rääkimine

Õpetaja tutvustab õpilastele nutiseadmete pahupoolt. Tunnikava lõpus on lisa-informatsioon, mille põhjal saab tuua praktilisi näiteid ja õpilastele lisateadmisi anda. Slaidiesitus toetab illustreeriva materjaliga, et õpilased läbi näidete teadmiseni jõuaksid.

5 min

(Frontaalne või rühmatöö) Diskussioon

Õpetaja kuvab ekraanile erinevaid küsimusi, mis juhib õpilasi ennast analüüsima. Keskendutakse oma tunnete digivahenditega seoses. Rühmatöö puhul saavad õpilased rühmades igale küsimusele vastamiseks ühe minuti. Lõpus saab iga rühm kõige olulisemat kõigile jagada.

1. Mida sa tunned, kui sa ei saa digivahendis pikka aega olla?
2. Milliseid tegevusi meeldib sulle teha siis, kui sul on igav?
3. Mis juhtuks, kui sa ei saaks digivahendit kasutada siis kui sul on igav? Mida sa teeksid?
4. Kuidas võiks digivahendit kasutada nii, et see oleks sulle tervislik?

PEDAGOOGILINE PÕHJENDUS

Õpilastel areneb eneseväljendus- ja põhjendusoskus. Teadvustatakse erinevaid mõtteid ja arutatakse nende üle.

Õpilased saavad teoreetilise tausta teema olulisusest. Praktilised näited toetavad mõistmist. Luuakse paralleele õpilase eluga, mis võimaldab tal õpitavaga seostuda. Teoreetilist infot toetab visuaalne tugi esitluses. Toetatud on kompetentsusvajadus.

Tegevust võib läbi viia frontaalselt või rühmatööna. Läbi diskussiooni saavad õpilased rääkida oma tunnetest seoses igavuse ja digikasutusega. Õpilased teadvustavad enda harjumusi digivahendeid kasutades.

2. tund

AEG

4 min

PÕHIOSA

(Frontaalne töö) Tähelepanuharjutus

Õpetaja toob näite lambipirnist ja laserist, võrreldes nende valgusejaotust tähelepanuvõimega (laser keskendub ühele kohale). Ülesandeks on harjutada "laserfookust".

- 1) Joonistada paberile täpik ja minuti jooksul keskenduda vaid sellele.
- 2) Silmad kinni tuleb keskenduda sellele samale täpile ühe minuti jooksul.

Õpetaja küsib õpilastelt tagasisidet: Kuidas sa end tundsid? Kas oli kerge või raske keskenduda ühele asjale? Kas tuli teisi mõtteid ka pähe?

18 min

(Iseseisev töö) Joonistamisharjutus

Õpetaja palub õpilastel mõelda tegevustele, mida neile meeldib teha, mis ei sisalda digiseadmeid. Õpetaja saab valida kolme töölehe vahel, andes õpilastele selline, mis neile enim huvi pakuks. Kiirematele on koostatud lisaharjutus.

10 min

(Frontaalne töö) Liikumisülesanne - nõustun / ei nõustu

Klassi poolitab mõtteline joon. Ühele poole klassist liiguvad õpilased, kes õpetaja väitega nõustuvad ja teisele poole need, kes ei nõustu. Seejärel on paaril õpilasel ülesanne oma seisukohta põhjendada. Õpetaja väited (valida nende seast näiteks 3-4 väidet) on kirjas lisainformatsioonina tunnikava lõpus.
Nt: Ilma digiseadmeteta on mul igav.

PEDAGOOGILINE PÕHJENDUS

Harjutatakse keskendumisvõimet. Õpilased mõistavad, miks tähelepanelikkus oluline on ja kuidas nutiseadmetes olek seda mõjutab.

Õpilased saavad jagada oma mõtteid, toetatud on seotusvajadus.

Õpilased saavad välja mõelda alternatiivseid tegevusi digiseadmetes olemisele. Tegevused on seostatud nende eludega. Õpilane harjutab joonistusoskust. Toetatud on autonoomiavajadus.

Õpilased saavad võimaluse jagada oma mõtteid seoses tunnis õpituga. Kõik saavad näidata oma arvamust ja põhjendusi pakkuda. Arenevad eneseväljendus ja põhjendusoskus. Toetatud on seotusvajadus.

AEG

KOKKUVÕTE, REFLEKSIION

PEDAGOOGILINE PÕHJENDUS

4 min

(Frontaalne töö) Eesmärkide ülevaatamine

Õpetaja kuvab uuesti ette eesmärgid ja palub õpilastel need ette lugeda. Õpetaja palub õpilastel jagada, millised tegevused toetasid nende eesmärkide saavutamist.

Tuletatakse meelde eesmärgid, et nende saavutamist analüüsida.

5 min

(Iseseisev töö) - 3-2-1 meetod

Õpetaja jagab õpilastele erinevat värvi märkmepaberid, kuhu kirja panna:

- Üks küsimus, mis tunni jooksul tekkis.
- Kaks mõtet, mida juba teadsid.
- Kolm mõtet, mis olid sinu jaoks uued.

Seejärel saavad õpilased need klassi seintele panna.

Õpilased saavad tundides õpitule mõelda ja reflekteerida, mis kõige paremini meelde jäi ja kõige olulisem tundus. Toetatud on kompetentsusvajadus. Märkmepaberid saavad terveks nädalaks klassi seintele jääda ja läbi selle saab teema pikemat aega laste mõtetes olla.

2 min

(Frontaalne töö) - mõtete jagamine

Soovi korral saavad mõned õpilased oma mõtteid jagada. Õpetaja saab lisaküsimusi küsida.

Õpilased saavad oma mõtteid jagada ja tehakse tunnis õpitust kokkuvõte.

2 min

(Frontaalne töö) - kodutöö selgitamine

Õpetaja jagab kodutöö töölehed ja selgitab õpilastele, kuidas seda täitma peab.

Õpilased saavad aru, mida kodus tegema peab.

Lisainformatsioon

Tänu tehnoloogia kiirele arengule on tänapäeval nutiseadmed kõikjal me ümber. Tänu neile saame üksteisega suhelda, kergelt infot otsida, saada teada mis maailmas toimub, teha fotosid ja vaadata huvitavaid videosid ning isegi lugeda raamatuid. Nutiseadmed saavad teha meie elu palju lihtsamaks ja huvitavamaks.

Kahjuks on igal heal asjal ka halvad küljed. Tihtipeale on nutiseadmete kasutamine väga lõbus ja kaasahaarav. Kui kõik meie tähelepanu läheb nutiseadmesse võime paljudest asjadest ilma jääda, mis päris maailmas toimub. Sõpradega mängimine ja õues liikumine on meie tervisele väga kasulikud. Sellised tegevused teevad meid rõõmsamaks. Kui me oleme liiga palju nutiseadmes, võivad need lõbusad tegevused tegemata jääda.

Kommi söömine on mõnus tegevus ja natuke magusat süüa ei tee halba. Aga kui magusat liiga palju süüa, on see meile ebatervislik ja see teeb meie kehale liiga (süda läheb pahaks ja hammastesse tekivad augud).

Nutitelefonide kasutamisega on sama lugu. Kui telefonis liiga kaua kaua olla, mõjub see meie ajule halvasti. Nutiseadmete kasutamine on lõbus ja tekitab meis hea tunde. Kahjuks see hea tunne ei kesta igavesti. Kui me telefonis mängime või videosid vaatame, siis see hea tunne, mis me sealt saame kestab tegelikult ainult lühikest aega. Siis me harjume sellega ära. Pärast seda kui me tahame sama head tunnet kätte saada peame leidma midagi veel põnevamat ja lõbusamat. Seda otsides võimegi telefoni “kinni” jääda. Võib-olla oled ka ise märganud, et nutiseadme kasutamist on vahel raske ära lõpetada.

Meie ajule meeldib nutiseadmete kasutamine, kuna see on lihtne tegevus ja sealt saab kergesti naudingutunde kätte. Nutitelefonides on ju vahvad pildid ja videod ja põnevad mängud. Meie ajule meeldib see, kuna seda on nii lihtne kätte saada. Mõtles näiteks raamatu lugemise peale. Selleks, et raamatu lugemisest saaks hea tunde kätte läheb palju kauem aega ja sa pead rohkem vaeva nägema. Et teada saada kuidas lugu lõppeb pead sa terve raamatu läbi lugema. Kahjuks on nii, et mida rohkem sa nutitelefonis meelt lahutades aega veedad, seda raskemaks lähevad muude asjade tegemine. Koolitööd muutuvad raskemaks ja lugemine muutub raskemaks. Sa võid märgata, et tunnis on raskem keskenduda. See on sellepärast, et sinu aju tahab uuesti seda head tunnet kätte saada. Ühes teadusuuringus leiti, et lastel, kes kasutavad päevas digiseadmeid kauem kui 2 tundi, on raskem keskenduda kui neil, kes kasutavad alla 30 minuti (Tamana et al., 2019).

Veel üks asi, mis võib minna raskemaks on ise lõbusate tegevuste välja mõtlemine- meie fantaasia läheb kehvemaks. Teate, et varem oli ju nii, et kui lastel oli igav siis nad mõtlesid igasuguseid mängu välja ja jutustasid üksteisele jutte. Hea fantaasia on elus väga kasulik. Kui sul on hea fantaasia siis sa võid saada kunstnikuks, kirjanikuks või leiutajaks. Mida rohkem sa harjutad ise asjade välja mõtlemist, seda paremaks su fantaasia läheb. Aga kui sa nutiseadmes oled, siis sa ei pea üldse fantaasiat kasutama. Telefon mõtleb sinu eest kõik ära ja sinu ülesanne on ainult vaadata. Sellepärast ongi hea, kui sa vahel teed pausi ja mõtled ise toredaid tegevusi välja. Päevane ekraaniaeg võiks olla vähem kui 2 tundi, näiteks 1 tund päevas. Siis sul jääb aega ka paljudeks muudeks toredateks tegevusteks. Et aru saada kaua sa oled olnud telefonis, sa võid endale taimeri panna või küsida, et vanemad paneksid sulle taimeri käima. Proovi, kas sa saad olla ainult 30 minutit korraga.

Kas teadsite, et meie ajule väga meeldib uus informatsioon? Meie ajule tegelikult väga meeldib õppida, sest mida rohkem sa tead, seda paremini sa saad elus hakkama. Aga kahjuks meie ajule ei meeldi väga palju vaeva näha- ta tahab saada uut informatsiooni kiiresti ja kergesti. Sellepärast meile meeldibki telefonis olla. Kusjuures, huvitaval kombel meie aju ei saa tegelikult aru kas see informatsioon on meile kasulik või mitte. Sellest peame meie ise aru saama. Meie aju tahab lihtsalt midagi uut näha ja teada saada. Järgmine kord kui sa telefonis või mõnes muus nutiseadmes aega veedad, pane tähele kas see informatsioon, mis sa sealt saad on sulle kasulik. Kas sa saad sellest targemaks. Sest internetis on ju palju kasulikku informatsiooni. Tänapäeval on tore see, et kui sa tahad teada saada näiteks kuidas laava tekib, siis on internetis kohe vastus olemas.

Kokkuvõtteks: Mis me uut teada saime?

- Nutiseadmete kasutamist saab võrrelda kommi söömisega - liiga palju pole meie tervisele hea.
- Meie ajule meeldib nutiseadmes olla, sest see tekitab meis hea tunde ja me saame lühikese aja jooksul palju uut informatsiooni. See tähendab seda, et sinna on kerge kinni jääda.
- Nutiseadmetest on võimalik saada palju kasulikku ja õpetlikku informatsiooni. Pane tähele, kas see mida sina vaatad on sulle kasulik.
- Sa saad oma fantaasiat paremaks teha kui sa mõtled ise toredaid tegevusi või lõbusaid jutte välja.
- Proovi olla nutiseadmes ainult 30 minutit korraga. Kas sa saad sellega hakkama?

Nõustun / ei nõustu väited

- Ilma digiseadmeteta on mul igav.
- Tunnen rahutust, kui ma ei tea, mida sõbrad sotsiaalmeedias räägivad.
- Olen pahur kui ei saa digiseadmeid kasutada.
- Kasutan digiseadet kauem, kui algselt plaanisin.
- Kui olen digiseadme kasutamise lõpetanud, siis tunnen kohe vajadust seda uuesti kasutada.
- Hoian digiseadmel silma peal ka siis, kui kellegagi vestlen.
- Kasutan digiseadet söömise ajal.
- Jälgin oma digiseadet koolitundide ajal.
- Mängin või tšätin digiseadmes tänaval kõndides.
- Kasutan digiseadet mängimiseks või tšättimiseks õhtul enne uinumist voodis olles.

Kirjandus

Lisalugemiseks: peaasi.ee/arvutisoltuvus/

Kasutatud allikad:

Tamana SK, Ezeugwu V, Chikuma J, Lefebvre DL, Azad MB, Moraes TJ, et al. (2019) Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. PLoS ONE 14(4): e0213995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>

Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. Frontiers in psychology, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>

Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., Varik-Maasik, E. (2022). Journal of Psüchoeducational Assessment, 40 (2), 293-304. DOI: 10.1177/07342829211056394

Tunnikava ja õppematerjalid on valminud 2023. aasta Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Autorid: Kerli Kuusik, Maria Mironova, Edith Reinmann, Ljubov Syrtlanova, Merlin Tallo, Katariina Vokka

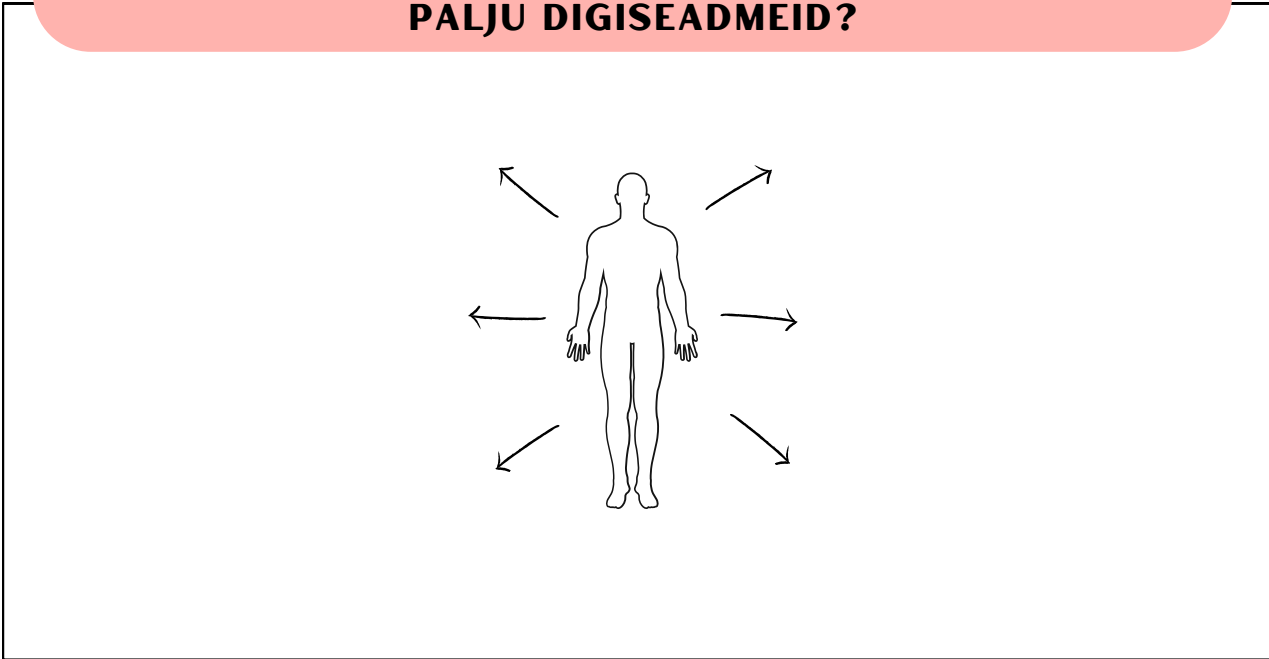
Juhendajad: Riin Seema, Arno Baltin



NIMED: _____

DIGISEADMETE LIIGKASUTUS

KUIDAS TUNNET ÄRA INIMESE, KES KASUTAB LIIGA PALJU DIGISEADMEID?



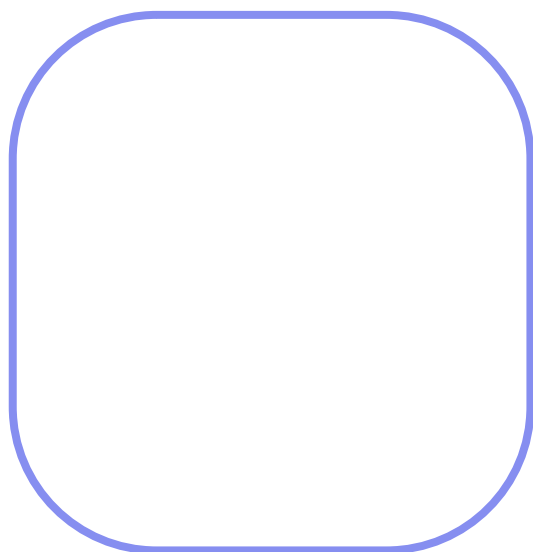

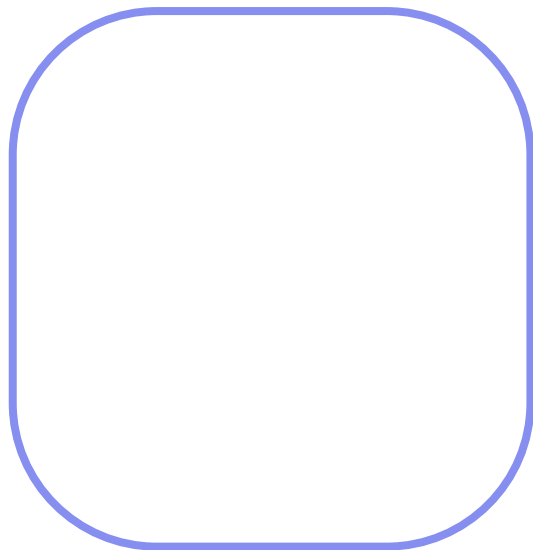
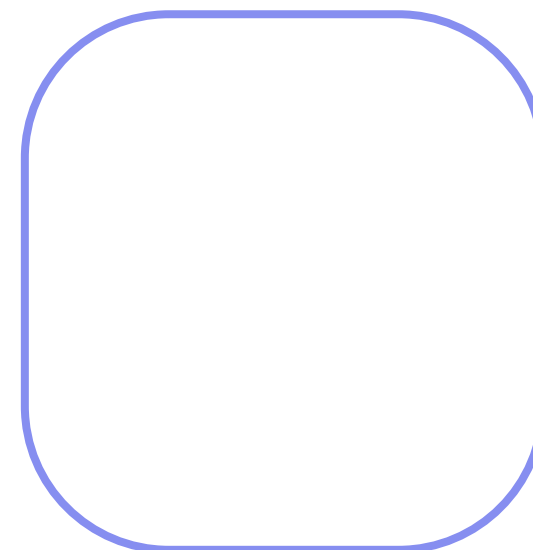
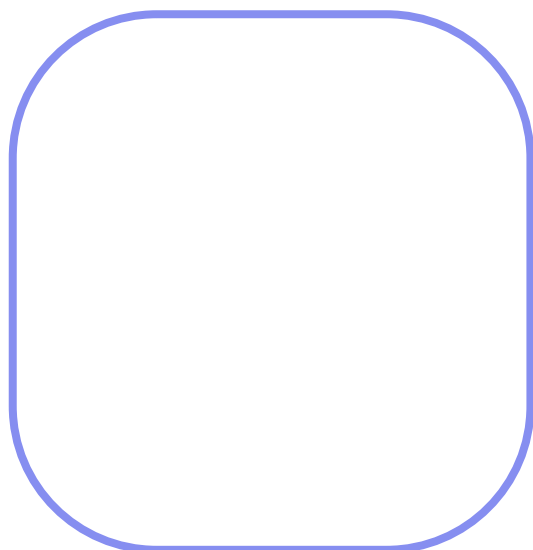
MIS ON MÕISTLIK AEG ÜHES PÄEVAS DIGISEADMETES OLEMISEKS? MIKS?

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

MILLISEID SOOVITUSI ANNAKSID INIMESELE, KES KASUTAB LIIGA PALJU DIGISEADMEID?

Stacked rectangular boxes for writing recommendations.

Joonista endale meeldivad tegevused.

An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.An empty rounded square box with a blue border, intended for drawing or writing.

Joonista endale meeldivad tegevused.

Üksinda

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done alone.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done alone.

Sõpradega

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done with friends.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done with friends.

Perega

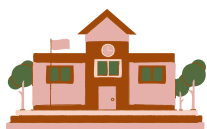
A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done with family.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities done with family.

Joonista endale meeldivad tegevused.

Õues

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities in the park.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities in the park.

Koolis

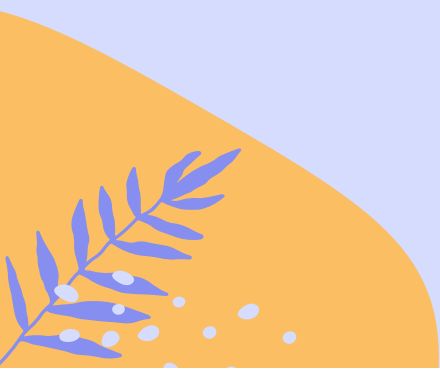
A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities at school.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities at school.

Kodus

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities at home.A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for drawing activities at home.



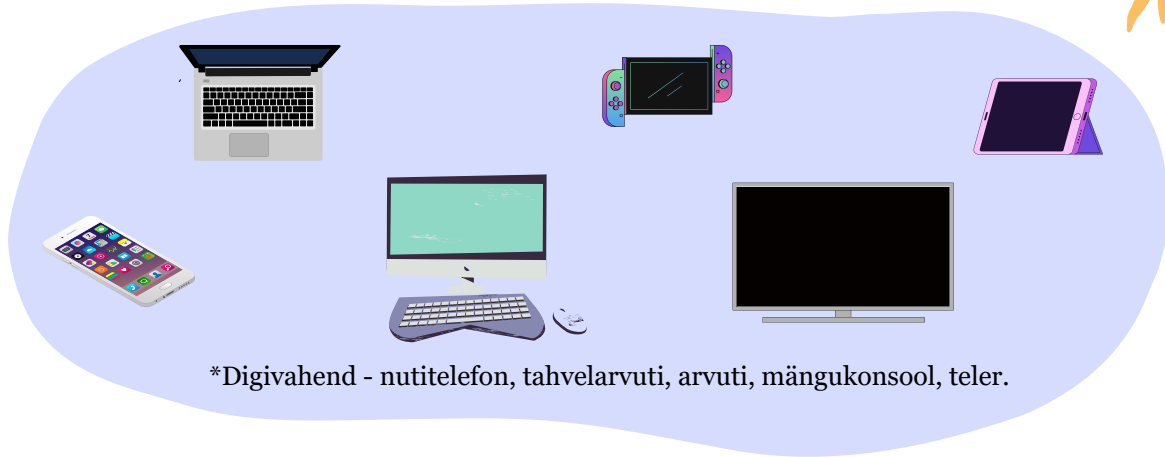
Leiuta ja joonista masin, mis piirab digiseadmete kasutamist.



Nimi, klass: _____

Minu digivahendite kasutamise hindamine

Täida töölehte koos vanemaga. Vanem aitab küsimusi mõista.



1. Kas sa tunned, et sa jääd digivahendisse “kinni” ja sealt on raske välja tulla?
Tee täpik skaalal.

Jah, väga raske



Ei, väga kerge



2. Kas sa kasutad digivahendeid siis, kui sa peaksid hoopis kodutööd tegema?
Tee täpik skaalal.

Mitte kunagi



Alati

3. Kui tihti sul jääb kodutöö lõpetamata sellepärast, et kasutasid digivahendit?
Tee täpik skaalal.

Mitte kunagi



Alati



4. Mida arvavad sinu vanemad/hoolekandjad sinu digivahendite kasutusest? Tee linnuke lausete juurde, mis käivad sinu kohta.

- Mulle pole digivahendite kasutamine kodus lubatud.
- Nad arvavad, et ma kasutan neid liiga palju, nad pole rahul.
- Vahepeal nad ütlevad, et ma peaksin vähem digivahendeid kasutama.
- Nad pole mulle öelnud, et ma kasutan digivahendeid liiga palju.
- Nad on rahul minu nutiseadme kasutusega.
- Nad ei tea kui palju ma kasutan nutiseadmed.

5. Kas sul on kunagi mõni digivahend ära keelatud / ära võetud? Tee kasti linnuke.

- Jah
- Ei

5.1. **Vasta juhul, kui vastasid eelmisele küsimusele "Jah".*

Mida sa sel hetkel tundsid? Tee sobiva näo ümber ring.



viha



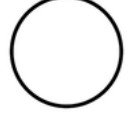
kurbus



ebamugavus



ei tundnud midagi, mind
ei mõjutanud see



midagi muud
.....
(kirjuta)

6. Millised tunded sul on kui sa ei saa olla digivahendis? Tee sobiva näo ümber ring.



viha



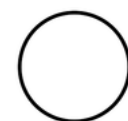
kurbus



ebamugavus



ei tundnud midagi, mind
ei mõjutanud see



midagi muud
.....
(kirjuta)

7. Mida sa arvad oma digivahendite kasutusest? Tee linnuke vastuse juurde, mis käib sinu kohta.

- Ma kasutan liiga palju, tahaksin vähem kasutada.
- Mul pole probleemi, kasutan normaalses koguses.
- Ma kasutan liiga vähe, tahaksin veel rohkem kasutada.

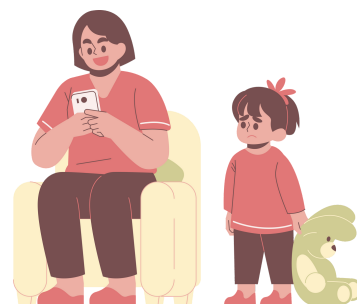
8. Kas sa tahaksid digivahendite kasutamise asemel hoopis midagi muud teha? Tee linnuke vastuse juurde, mis käib sinu kohta.

- Tahaksin küll, aga ma ei tea mida.
- Tahaksin küll ja ma tean mida ma tahaks teha, aga mul pole seda võimalust teha.
- Kui ma tahan midagi muud teha, siis ma seda teen.
- Ei taha.



9. Mida sa arvad oma vanemate digivahendite kasutusest? Tee linnuke vastuse juurde, mis käib sinu kohta.

- Nad kasutavad liiga palju digivahendeid.
- Ma tahan, et nad kasutaks vähem digivahendeid.
- Ma tahaks nendega koos kasutada digivahendeid.
- Nad kasutavad väga vähe digivahendeid.
- Nad ei kasuta peaaegu üldse digivahendeid.



10. Kas sinu kodus on mingisugused reeglid nutiseadmete kasutamise kohta? Missugused? Kirjuta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....