



## **Mäng “Digitervis”**

Mäng “Digitervis” on lihtsate reeglitega hariv lauamäng, mis on mõeldud 5-aastastele ja vanematele lastele. Mäng on mõeldud õppevahendina, kus laps omandab uusi ning kinnistab olemasolevaid teadmisi digivahendite kasutamisest. Läbi mängu õpib laps, kuidas digivahendite liigkasutamine mõjutab meie tervist.

Mäng on mõeldud mängimiseks koos täiskasvanuga, kes selgitab lapsele kaartidel olevaid küsimusi ja arutleb nende üle.

Mäng arendab loendamise- ja lugemisoskust, rikastab sõnavara, õpetab digivahendite liigkasutamisega seonduvaid terviseriske ning toetab mängulise õppe läbiviimist.

Lapsevanemad ja õpetajad saavad aidata lastel digiaega vähendada ja kasulikke tegevusi leida, mis toetavad laste füüsilist aktiivsust ja sotsiaalset arengut. Digiaja vähendamiseks on kasulik teha lastega ja peredega kokkuleppeid.

Mängu mängimiseks prindi välja mängulaud, kaardid ning kaartide kujundused. Lõika välja küsimuste kaardid ja kujundused ning kleebi need kokku. Nüüd oledki valmis mängima.

Mäng on valminud 2023. a Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Mängu autorid Carmen Deklau, Kadi Rohelpuu, Ingrid Toomse, Marget Kaldma, Kaidi Kusmann, Triinu-Liis Sarapik. ELU projekti juhendajad Riin Seema ja Arno Baltin.

### **Vanus:**

Mäng on mõeldud mängimiseks vanusele alates 5-ndast eluaastast. Sobib mängimiseks nii sõprade, õdede-vendade, isade-emade kui ka vanaisa-vanaemadega, samuti lasteaias õpetajatega.

### **Mängijad:**

Soovitav mängijate arv mängus on kuni 6.

### **Mängu komplekti kuuluvad:**



- Täring
- Mängunupud igale mängijale
- Mängualus
- Tegevuskaardid
- Arutelukaardid „Kas tead .....?“
- Mängu reeglid

### **Mängujuhend:**

Enne mängu alustamist selgitab täiskasvanu vajadusel lapsele uusi sõnu: “nutiseade”, “sõltuvus”, “ekraan”.

- Mängijad alustavad mänguringilt “ALGUS”.
- Mängu alustamiseks vaja veeretada täringuga 1 või 6.
- Lauale asetatakse nii tegevuskaardid kui ka “Kas tead, et ...?” kaardid Sattudes küsimärgi väljale, võtab mängija küsimärgiga kaardi, tegevusväljale sattudes võetakse tegevuskaart.
- Mängijad liiguvad mängurajal edasi vastavalt täringul saadud täppide arvule.
- Edasi liikumine vastavalt täringuga veeretatud silmadele.
- Mängus tuleb edasi liikuda ja toimida vastavalt juhistele. Mängulaual olevate numbrite juures on märgitud vastav ülesanne, mille laps sooritab või arutelukaart, mille üle toimub vestlus täiskasvanu toel.
- Mängija loeb valjusti kõigile ette küsimuse, millele ta peab vastama, samuti loendab numbreid, mille ta täringuga veeretab kui palju edasi liigub.
- Mäng lõppeb mänguringil “LÕPP”.
- Mängija, kes ületab “lõpp” joone esimesena on võitja.



**Kaartidel olevad küsimused kommentaaridega/selgitustega.**

1. **Liiga palju nutiseadmes olemist võib halvendada sinu suhteid sõpradega.** Kuidas? Sa veedad liiga palju aega arvutis mängides, sa suhtled päris elus sõpradega vähem.
2. **Liigne nutiseadme kasutamine võib segada sinu mängimist sõpradega.** Kui sa oled liiga palju arvutis, siis sa mõtled palju selle, mida sa seal mängisid. See meeldib sulle ja sa tahad seda teha uuesti ja uuesti. Kuna su mõtted on palju arvutimängu juures, siis sa ei soovi minna õue sõpradega mängima.
3. **Pikaajaline nutiseadmete kasutamine võib põhjustada silmade väsimust ja peavalu.** Kui sa liiga palju vaatad ekraani, siis sealt tulevad värvid väsitavad silmi, mis võivad panna sul pea valutama.
4. **Oluline on aeg-ajalt teha pause nutiseadmete kasutamisel ja teha midagi muud.** Kui sa liiga pikalt korraga nutiseadmes oled võivad tekkida peavalu, su silmad võivad väsida ning sinu füüsiline tervis kannatab üleüldiselt, seetõttu on oluline ennast vahepeal liigutada ning mõtteid turgutada.
5. **Laps tohiks olla nutiseadmes ainult tund aega päevas.** Oluline on teha paus, kui tunned, et su silmad või selg on väsinud ning kui tunned peavalu, värskes õhus viibimine aitab kehal puhata.
6. **Mängimine koos sõpradega väljas on lõbusam, kui nutiseadmes istumine.** Sõpradega väljas mängides saad sa neid näha silmast silma ning koos lõbusalt aega veeta.
7. **Nutiseadmete kasutamine enne magamaminekut võib segada magamajäämist.** Kuna enne und arvutis mängimine ergutab sind, see omakorda segab uinumist ning uni võib olla halb, mistõttu oled sa hommikul välja puhkamata, see teeb sind närviliseks ja kergesti ärrituvaks, siis ei ole sa teistega sõbralik ja ei suuda õppida.
8. **Nutiseadmete liigtarvitamine võib tekitada käte väsimust ja valusid.** Kuna su käed on enamuse aega ühes asendis, siis võivad väsida, jääda kangeks, hakata valutama.
9. **Ekraani liiga lähedalt vaatamine võib kahjustada sinu silmi.** Kui sa liiga palju vaatad ekraani, siis see võib kahjustada su silmanägemist, et sa edaspidi paremini näeksid, võib edaspidi vaja minna prille.



10. **Nutiseadmete kasutamine võib takistada sinu aju arengut.** Kui sa oled liiga palju nutiseadmes, siis sa õpid, loed jne vähem, ning siis su aju ei saa areneda. 11. **Nutiseadmete kasutamine pikka aega võib põhjustada seljavalusid.** Kui sa istud pikalt ja palju arvuti taga, siis võib sul jääda selg kangeks ja hakata valutama, samamoodi võib sulle tekkida seljale “küür”
11. **On lõbusamaid tegevusi kui nutiseadmete kasutamine, näiteks õues mängimine, joonistamine, lugemine.** Sõpradega õues on lõbusam, kuna sa neid sõpru näed päriselt, mitte läbi ekraani, samuti on su tervisele ja arengule kasulikum õues mängimine või raamatu lugemine.
12. **Nutiseadmete liigtarvitamine võib halvendada sinu und.** Kui sa oled liiga palju nutiseadmes, siis on sul raske uinuda, mistõttu on sinu uni halb ja sa oled hommikul ärganuna ikka väsinud.
13. **Nutiseadmete kasutamine enne söömist võib põhjustada seede-probleeme.** Kui sa tahad väga minna nutiseadmesse, aga sul tuleb enne kõht täis süüa, siis sa teed seda kiirustades, mis ei ole kõhule hea - tekivad gaasid, samuti ei saa su kõht aru, et ta on juba täis, sest selleks läheb aega, seetõttu võid sa süüa rohkem, kui sa vajad, sa võid hakata kaalus juurde võtma.
14. **Nutiseadmete kasutamise ajal võid unustada vett juua ja see võib põhjustada kehas vee puudust.** Kui sa oled nii haaratud nutiseadmes olemisest, siis sa võid unustada juua, see tekitab sinu kehad vee puudust, mis omakorda tekitab sinus väsimust.
15. **Liigne nutiseadmete kasutamine võib mõjutada suhtlemist ja käitumist.** Nutiseadmes on sul virtuaalsed sõbrad, nad ei ole päris sõbrad, sa ei saa päriselt minna õue mängima.
16. **Nutiseadmete kasutamine võib vähendada liikumist.** Kui oled liiga palju nutiseadmes, siis sul ei jätku aega, et minna õue, aga liikumine on sinu tervisele kasulik.
17. **Mõnikord võid nutiseadmest näha asju, mis ei ole tõsi.** Videod, kus on see näiteks koletised või hirmsad inimesed.
18. **Mõnikord võid näha nutiseadmest asju, mis ei ole lapsele sobilikud.** Videod, kus on see näiteks teistele haiget tegemine või veri.
19. **Liiga palju nutiseadmes olemist võib sind pahaseks teha.** Kui mängus läheb midagi halvasti, siis on paha tuju, kui emme või issi ütleb, et aitab, siis on paha tuju.



20. **Liiga palju nutiseadmes olemist võib põhjustada sõltuvust.** Mis on sõltuvus ja kuidas see välja näeb? Mida rohkem sa arvutis oled, seda rohkem sa tahad seal olla, kuna kui sa seal ei ole, siis sa võid olla ärritunud ja rahutu, uuesti arvutisse mängima minnes need tunded lähevad ära.
21. **Liigne nutiseadmes viibimine võib tõsta sinu kehakaalu.** Kui sa oled liiga palju nutiseadmes, siis sa ei liiguta ennast. Kui liikumine on tähtis, et sa oleksid terve ja õiges kaalus.
22. **Liigne nutiseadmes olemine võib tekitada sinus ärevust.** Sa ei ole harjunud inimestega suhtlema ja ei oska seda teha, kui oled liiga kaua nutiseadmes.
23. **Liigne nutiseadmes olemine võib vähendada sinu loovust.** Mis on loovus? miks meil loovust vaja on?
24. **Liigne nutiseadmes olemine võib sinu kõne arengut mõjutada?** Mis on kõne? miks meil seda vaja on? kuidas nutiseade seda mõjutab?



**Kasutatud allikad:**

*Digitehnoloogia roll 3-5 aastaste laste sotsiaalsete oskuste kujunemisel: ohud ja võimalused lasteaiaõpetajate ja lapsevanemate arusaamades -*  
[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/64645/alliku\\_%20maarika.bak.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/64645/alliku_%20maarika.bak.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

*Infovoldik nutivahendite liigkasutamise ennetamiseks lastele 5-11 eluaastal -*  
[https://elu.tlu.ee/sites/default/files/2021-05/Digis%C3%B5ltuvuse%20infovoldik%20-ELU%20projekt\\_1%C3%B5plik\\_Versioon%20%281%29.pdf](https://elu.tlu.ee/sites/default/files/2021-05/Digis%C3%B5ltuvuse%20infovoldik%20-ELU%20projekt_1%C3%B5plik_Versioon%20%281%29.pdf)

*10 Reasons Why You Shouldn't Give A Child A Smartphone Or Tablet*  
<https://littlethings.com/family-and-parenting/reasons-not-to-give-children-technology/1011436-4>

*The Negative Effects of Technology on Children*  
<https://www.nu.edu/blog/negative-effects-of-technology-on-children-what-can-you-do/>

*Nõuanded - Targalt Internetis -* <https://www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/nouanded/>

*3–6-aastane laps – Tarkvanem -* <https://tarkvanem.ee/digimaailm/3-6-a-laps/>