

# Digitaalhügieen

**AINED:** bioloogia,  
liikumisõpetus

**KLASSID:** 9-12

## SEOS AINEKAVADEGA

Mina ja virtuaalmaailm (oma emotsioonide ja digikäitumise mõistmine). Mina ja virtuaalne kogukond (kuidas teised inimesed mõjutavad minu digikäitumist).

## TUNNI EESMÄRK

Analüüsida tehnoloogia mõju meile ja nimetada vähemalt kolm viisi, mis aitavad seda mõju tasakaalustada.

## SISSEJUHATUS

Õpetaja esitab õpilastele valikuvõimalusi, et innustada neid mõtlema, kui tähtsat rolli tehnoloogia meie igapäevaelus mängib.  
Aeg: 5 min

## TUNNI KAVA

Tegevus 1: Pane kirja olukorrad, mis seonduvad kindla emotsiooniga.  
Tegevus 2: Rühmatöö nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kahjulike mõjude kaardistamiseks.  
Tegevus 3: Ajurünnak teemal, miks on halb kasutada nutiseadmeid vahetult enne uinumist ja kohe pärast ärkamist.  
30 min.  
Refleksioon/kokkuvõte (10 min.): Viieliikmelise grupid pakuvad välja viis nõuannet, kuidas oma ekraaniaega kontrollida.

## KAS ÕPILASED JÕUDSID EESMÄRGINI?

Õpilased teevad rühmades vähemalt kolm ettepanekut, kuidas vähendada oma ekraaniaega.

## PÕHIKONTSEPTSIOONID

Digitaalne hügieen  
Digitaalne heaolu

## VAJALIKUD VAHENDID

Projektor, nutiseadmed,  
internetiühendus



Developed by Knowledge Economy Forum and DW Akademie and funded by the Foreign Office of the Federal Republic of Germany.

## Huvi äratamine / evokatsioon (5 minutit):

1. Tutvustage mängu, mida mängite tunni alguses.

1.1. Õelge lause, milles on kaks võimalust. Õpilased peavad valima oma eelistuse. Iga avaldus algab sõnadega "Mida SINA valiksid?"

1.2. Kui teil on piisavalt füüsilist ruumi, võite lasta õpilastel "hääletada" ruumis ringi liikudes. Kui ruumi on vähe, võite paluda õpilastel hääletamiseks kätt tõsta.

1.3. Pärast iga vooru paluge mõnel õpilasel põhjendada, miks nad just nii valisid.

1.4. Teil võib olla nii palju voorusid kui soovite. Meie soovitus on 3–4. Siin on mõned näited avaldustest, mida kasutada:

1.4.1. Mida sina valiksid: Näha sulle saadetud sõnumeid, kuid mitte saada nendele vastata kuu aega VÕI näha sulle saadetud sõnumeid, ning nädala aja jooksul vastab neile teie õpetaja?

1.4.2. Mida sina valiksid: Mitte vaadata internetist midagi kuu aja jooksul VÕI vaadata aasta jooksul ainult 5 minutit päevas?

1.4.3. Mida sina valiksid: Olla kuu aega ühtegi sotsiaalmeedia platvormi kasutamata VÕI kasutada neid nii palju kui soovite, kuid lisage vanemad oma kontodele?

1.4.4. Mida sina valiksid: Ei kasuta telefoni nädala jooksul VÕI sööd sama toitu kogu ülejäänud elu?

2. Kõik need küsimused olid selleks, et julgustada mõtlema, kui oluline tehnoloogia teile on, kuidas te oma seadmeid kasutate. Edasi peegeldame, kuidas internetis oldud või seadmete kasutamisele kulutatud aeg võib meid mõjutada, ning uurime näpunäiteid oma ekraaniaja haldamiseks.

## Tunnikava (30 min.):

3. Individuaalne ülesanne õpilastele:

3.1. Kirjutage üles olukorrad seoses tehnoloogia, vidinate, sotsiaalmeedia kasutamisega, kus te kogete järgmisi emotsioone (valige 4 emotsiooni): rõõm, hirm, kurbus, viha, põlgus, aktsepteerimine, igavus.

3.2. Kas on mingeid olukordi, mida soovite vältida? Kuidas saaksite seda teha?

4. Jagage õpilased viieliikmelistesse rühmadesse. Andke järgmine ülesanne:

4.1. Loetlege nutitelefonide ja sotsiaalmeedia kasutamise (või liigse kasutamise) negatiivseid tagajärgi?

5. Ühisloome mobiiltelefonide ja sõnapilve rakendusega, või ühine kirjutamine tahvlile.

5.1. Otsige ajurünnakuga põhjuseid, miks on halb kasutada oma telefone kohe pärast hommikust ärkamist (60 minutit). Õpilased jagavad oma ideid.

5.2. Õpetaja esitab mõned faktid. Kas teadsite, et:

5.2.1. Ligikaudu 80% nutitelefoniga kasutajatest kontrollib oma mobiilseadet 15 minuti jooksul pärast ärkamist? (allikas: [https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20\(1\).pdf](https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20(1).pdf)).

5.2.2. Telefoni vaatamine kohe pärast ärkamist suurendab stressi ja ärevust, tekitades tunde, et olete ülekoormatud (palju teavitusi, sõnumid, halvad uudised). Lisaks on leitud, et rohke telefoni kasutamine on seotud depressiooni esinemissagedusega (allikas: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21281471/>).

5.2.3. Teil jääb vahele väga oluline samm aju funktsioneerimises. Kui ärkate, vahetab teie aju delta-lained theta-lainete vastu, mis tekitavad unistamiselaadse kogemuse. Pärast seda liigub aju alfa-lainetesse - olete juba ärkvel, kuid siiski lõdvestunud ega töötle palju infot. See aeg on väga kasulik loomiseks ja planeerimiseks ning loob ka hea aluse rahulikuks ja lõdvestunud päevaks. Kuid kui sukeldute kohe oma telefoni, jäävad need faasid vahele ja te liigute otse beetalainetesse, mis on seotud üleüldise valvsusega.

5.3. Otsige ajurünnakul, miks on halb kasutada telefoni vahetult enne magamaminekut. Õpilased jagavad oma ideid.

5.4. Õpetaja esitab mõned faktid. Kas teadsid, et:

5.4.1. Telefon kiirgab sinist valgust, mis võib häirida sinu une ja ärkveloleku rütmi. See võib raskendada uinumist ja une püsimist (allikas: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>).

5.4.2. See mõjutab negatiivselt sinu vaimset tervist. Uuringud näitavad, et inimestel, kes kasutavad telefoni enne magamaminekut, on rohkem stressi ja ärevust ning nende uni eie ole nii sügav. See aga suurendab depressiooni riski (allikas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500888/>).

### **Refleksioon ja kokkuvõte (10 min.):**

6. Iga õpilane saab ühe märkmepaberi. Igaüks kirjutab paberile ühe asja, mille ta täna teada sai, ning kleebib selle enne lahkumist seinale/tahvlile.