Klassijuhatajale · Lühisekkumine L1

Kui palju ja milleks ma telefoni kasutan?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Digikäitumine	6.–12. klass	10 min	Enesevaatlus

Harjutatav oskus	Vahendid
Oma ekraaniaja hindamine andmete põhjal ja kasutuse sisu märkamine	tööleht (1 igale õpilasele), õpilase oma telefon

Kasuta, kui: Helge digikäitumise testi väidete vaates on madal skoor väidetel 1, 5 või 8 (vt allpool). Sobib digikäitumise teema avamiseks ja moodulite tsükli alguseks, sest annab õpilasele andmed, millele järgmised tegevused toetuvad.

Helge küsimused: Luban „ainult paar minutit veel", kuid jään nutiseadmesse kauemaks (1). Lähedased ütlevad mulle, et veedan liiga palju aega nutiseadmes (5). Tunnen vajadust õigustada, kui palju nutiseadmeid kasutan ja mida seal teen (8). Võrdluseks: Parandan nutiseadmega tuju või peletan igavust (9).

Tegevuse eesmärk

Õpilased võrdlevad oma ennustust telefoni statistikaga ja jaotavad eilse ekraaniaja tegevuste vahel. Nad märkavad, kui täpselt nad oma kasutust tunnevad, milleks nad telefoni kasutavad ja kuidas eri tegevused neile mõjuvad.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Täna teeme väikese katse. Küsimus ei ole, kes kasutab kõige vähem, vaid kui hästi me oma kasutust tunneme. Oma numbreid ei pea keegi näitama."
1–3 min	**Ennustus**	Õpilased kirjutavad töölehele ennustuse eilse päeva kohta: ekraaniaeg, telefoni avamised, teavitused, enim kasutatud äpp. Telefonid on selle aja kinni.
3–5 min	**Kontroll**	Õpilased leiavad telefonist ekraaniaja statistika ja kirjutavad tegelikud numbrid. Kes ei leia, küsib pinginaabrilt või otsib internetist juhendi oma telefoni jaoks.

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
5–8 min	**Kuhu aeg läks**	Õpilased värvivad iga tegevuse reas nii mitu ringi, kui suur osa eilsest ekraaniajast sellele kulus (kokku 10), ja märgivad, kuidas end pärast tundsid.
8–10 min	**Kokkuvõte**	Käe tõstmisega, numbreid ütlemata: „Kelle ennustus oli tegelikust väiksem? Suurem? Peaaegu täpne?“ Seejärel: „Mis üllatas? Milline tegevus mõjus hästi?“

Saab kohandada

- **Telefonivaba kool:** Ennustus tehakse tunnis, kontroll ja ringid kodus. Arutelu toimub järgmise tunni alguses.
- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajadusel):** Täida ainult ekraaniaja rida ja nimeta kolm tegevust, millele kulus kõige rohkem aega.
- **Keerukam versioon:** Klass kogub sedelitega anonüümselt, mitu õpilast ala- ja mitu ülehindas. Matemaatikas sobib protsentide harjutuseks.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel ei ole nutitelefoni või statistika on välja lülitatud: ta täidab lehe mälu järgi. Ära küsi põhjust klassi ees.
- Kui õpilased hakkavad numbreid võrdlema: tuleta meelde, et eesmärk on täpsus, mitte väike number.
- Kui õpilane on tulemusest häiritud või räägib unepuudusest või halvast enesetundest: räägi temaga samal päeval eraldi ja paku tugispetsialisti abi.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis tunne oli ennustust kontrollida?

Strateegiad: Mis aitab märgata, kui aeg „kaob“?

Ülekanne igapäevaellu: Mida tahaksid ringides rohkem näha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane kordab ennustust kolmel õhtul ja vaatab, kas see muutub täpsemaks. Tsüklis jätkub moodul 1 seitsmepäevase vaatlusega.

Pea meeles: Hinnang ekraaniajale erineb statistikast sageli palju. Ainult jälgimine käitumist ei muuda.

Kui palju ja milleks ma telefoni kasutan?

Kas sa tead, kui palju sa telefoni kasutad?

Uuringutes erineb inimeste hinnang oma ekraaniajale telefoni statistikast sageli palju: mõni arvab liiga palju, mõni liiga vähe. Täpselt arvavad vähesed. Täna kontrollid, kuidas on sinuga.

Teine küsimus on, milleks sa telefoni kasutad ja kuidas end pärast tunned. Sama palju aega võib mõjuda väga erinevalt.

Ainult sulle. Seda lehte ei korjata ja oma numbreid ei pea kellelegi näitama.

1. Ennusta ja kontrolli

Täida kõigepealt veerg „Mina arvan“. Alles siis ava telefonis ekraaniaja statistika ja täida veerg „Telefon näitab“. Kõik küsimused käivad eilse päeva kohta.

Eile	Mina arvan	Telefon näitab	Vahe
Ekraaniaeg kokku			
Mitu korda avasin telefoni			
Mitu teavitust sain			
Kõige rohkem kasutatud äpp			

> Kui sa ei tea, kust telefonis ekraaniaega vaadata, otsi internetist juhend „kuidas vaadata ekraaniaega“ koos oma telefoni nimega või küsi pinginaabrilt.

2. Kuhu mu aeg läks?

Iga ring on umbes kümnendik sinu eilsest ekraaniajast. Värvi iga tegevuse reas nii mitu ringi, kui suur osa ajast sellele kulus. Kokku värvi 10 ringi. Viimases veerus märgi, kuidas end pärast tundsid: + paremini, 0 samamoodi, - halvemini.

Tegevus	Iga ring ≈ 10% eilsest ekraaniajast										Pärast
Loon (video, muusika, tekst, pilt)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -
Suhtlen ühe inimesega	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -
Suhtlen grupis	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -
Õpin ja otsin infot (ka AI)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -
Mängin	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -
Kerin ja vaatan (lühivideod, voog)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	+ 0 -

3. Mida ma märkasin?

Mis mind üllatas?	
Milline tegevus mõjus mulle hästi?	
Mida tahaksin, et oleks rohkem või vähem?	

Lisaväljakutse. Arvuta, mitu protsenti erines sinu ennustus tegelikust ekraaniajast. Korda ennustust kolmel õhtul: kas sa hakkad täpsemalt arvama?

> Kui tunned, et telefon võtab sinu unest, kooliajast või sõpradest rohkem, kui tahaksid, räägi klassijuhataja või tugispetsialistiga.