Klassijuhatajale · Lühisekkumine L2

Kes kutsub ja kui kiiresti pean vastama?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Digikäitumine	6.–12. klass	10 min	Uurimine ja klassi kokkulepe

Harjutatav oskus	Vahendid
Teavituste märkamine ja ühise suhtlusnormi sõnastamine	tööleht (1 igale õpilasele), 2 paberisedelit igale õpilasele, karp, tahvel

Kasuta, kui: Helge digikäitumise testi väidete vaates on madal skoor alltoodud küsimustel.

Helge küsimused: Enne koolitöid kontrollin sõnumeid, sotsiaalmeediat või muud meelelahutust. Mul on raske kinni pidada nutiseadme kasutamiseks seatud ajalistest piirangutest. Ärritun, kui mind nutiseadme kasutamise ajal segatakse.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad inimestelt tulnud teated äppide omadest ja võrdlevad anonüümselt, kui kiiresti nad ise ootavad vastust ja kui kiiresti arvavad teisi endalt ootavat. Klass sõnastab ühe kokkuleppe.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Täna uurime, kes meid telefoni kaudu kutsub ja kui kiiresti peame vastama. Oma teavitusi ei pea kellelegi näitama.“
1–4 min	**Teavitused**	Õpilased vaatavad telefonist viimast kümmet teavitust ja märgivad tabelisse, kas see tuli inimeselt või äpilt ning kas seda oli vaja kohe teada. Seejärel loevad kokku.
4–6 min	**Hääletus**	Iga õpilane kirjutab kahele sedelile tähe ja vastuse: A = kui kiiresti ootan ise sõbralt vastust, B = kui kiiresti arvan, et sõber ootab vastust minult. Sedelid lähevad karpi.
6–8 min	**Tulemus**	Kaks õpilast loevad sedelid kokku ja kirjutavad A ja B jaotuse tahvlile. Küsi: „Kas teised ootavad meilt nii kiiret vastust, kui arvame?“

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
8–10 min	**Kokkulepe**	Klass leppib kokku ühes reeglis (nt klassi grupivestluses ei oodata vastust pärast kella 21.00). Iga õpilane kirjutab töölehele, millise äpi teavitused ta koondab või vaigistab.

Saab kohandada

- **Telefonivaba kool:** Teavituste tabel täidetakse kodus või eilse päeva meenutamise järgi. Hääletus ja kokkulepe tehakse tunnis.
- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajadusel):** Tee ainult hääletus ja klassi kokkulepe.
- **Keerukam versioon:** Klass kirjutab grupivestluse kolm head tava ja vaatab need kuu aja pärast üle.

Kui tund läheb teisiti

- Kui ootused ongi kõrged: ära vaidle. Küsi, mis juhtuks, kui keegi vastaks hiljem.
- Kui õpilane ei taha teavitusi vaadata: ta täidab tabeli eilse päeva järgi.
- Kui selgub, et grupivestluses kedagi kiusatakse või jäetakse välja: ära arutage seda klassi ees. Räägi asjaosalistega eraldi ja kasuta kooli kiusamise juhendit (nt KiVa).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas mõni teavitus segas sind täna?

Strateegiad: Millal päevas on mõistlik teateid lugeda?

Ülekanne igapäevaellu: Mis juhtuks, kui vastaksid õhtul alles hommikul?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane otsib juhendi, kuidas oma telefonis teavitusi koondada või vaigistada, ja proovib seda kolm päeva. Klassi kokkulepe vaadatakse üle kahe nädala pärast.

Pea meeles: Katses vähendas teavituste saamine kolm korda päevas stressi, täielik väljalülitamine aga suurendas ärevust.

Kes kutsub ja kui kiiresti pean vastama?

Kes sind kutsub?

Teavitused on disainitud sinu tähelepanu püüdma. Ühes katses said inimesed teavitusi kolm korda päevas kindlal ajal ja neil oli vähem stressi. Need, kes lülitasid teavitused täiesti välja, tundsid aga rohkem ärevust. Kasu tuli sellest, et inimene ise otsustas, millal teated tulevad.

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

1. Minu viimased kümme teavitust

Ava telefonis teavituste loend. Kirjuta iga teavituse juurde äpi nimi ja märgi ringiga, kellelt see tuli ja kas seda oli vaja kohe teada.

Nr	Äpp	Inimeselt	Äpilt	Vaja kohe	Võis oodata
1		○	○	○	○
2		○	○	○	○
3		○	○	○	○
4		○	○	○	○
5		○	○	○	○
6		○	○	○	○
7		○	○	○	○
8		○	○	○	○
9		○	○	○	○
10		○	○	○	○

Kokku: inimestelt _____ / 10 kohe vaja _____ / 10

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).

2. Kui kiiresti pead vastama?

Mõtle olukorrale: on argipäeva õhtu ja sõber saadab sõnumi, mis ei ole kiire. Märgi oma vastused siia ja kirjuta samad vastused sedelitele: A-sedelile esimene, B-sedelile teine rida.

	5 minutiga	1 tunniga	3 tunniga	järgmisel päeval
A. Kui kiiresti ootan ise sõbralt vastust?	○	○	○	○
B. Kui kiiresti arvan, et sõber ootab vastust minult?	○	○	○	○

Klassi tulemus A	
Klassi tulemus B	
Mida see näitab?	

3. Minu valik ja meie kokkulepe

Äpp, mille teavitused koondan või vaigistan	
Millal tahan teateid lugeda?	
Meie klassi kokkulepe	

> Kui sa ei tea, kuidas teavitusi koondada või vaigistada, otsi internetist juhend „kuidas teavitusi ajastada“ koos oma telefoni nimega või küsi klassikaaslaselt.

> Kui sõnumid või grupivestlused tekitavad sulle pidevat pinget või keegi kirjutab sulle halvasti, räägi klassijuhataja või tugispetsialistiga.