Klassijuhatajale · Lühisekkumine L3

Mis mind telefoni tagasi tõmbab?

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Telefoni keskkonna märkamine ja muutmine oma eesmärgi järgi	tööleht (1 igale õpilasele), õpilase oma telefon

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

Helge küsimused: Luban „ainult paar minutit veel", kuid jään nutiseadmesse kauemaks. Enne koolitöid kontrollin sõnumeid, sotsiaalmeediat või muud meelelahutust. Ootan võimalust veeta aega nutiseadmes ja mõtlen sealsetele tegevustele.

Tegevuse eesmärk

Õpilased vaatavad oma avaekraani kui keskkonda, mis mõjutab käitumist. Nad eristavad tööriistu äppidest, mis tõmbavad ennast üha uuesti avama, teevad ühe muudatuse ja proovivad halltoone. Soovijad jätavad halltoonid üheks päevaks sisse.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Poes pannakse kommid kassa juurde, et neid oleks lihtne haarata. Telefoni avaekraan töötab samamoodi. Täna uurime, mis on meie telefonis kassa juures."
1–4 min	**Avaekraani kaart**	Õpilased kirjutavad töölehele oma avaekraani esimese lehe äpid ja märgivad iga juurde: tööriist (avan, kui vajan) või magnet (avan ilma põhjuseta).
4–5 min	**Üks muudatus**	Iga õpilane tõstab ühe magneti kausta või teisele lehele või lülitab välja mõne äpi punase numbri.
5–9 min	**Halltoonide proov**	Õpilased lülitavad telefoni halltoonidesse; kes ei tea kuidas, otsib juhendi või küsib pinginaabrilt. 30 sekundit kerimist värviliselt ja 30 halltoonides, seejärel hinnang töölehele.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____)
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
9–10 min	**Katse valik**	Õpilane otsustab, kas jätab halltoonid homseks sisse, ja kirjutab ennustuse. Telefonid pannakse käest.

Saab kohandada

- **Telefonivaba kool:** Avaekraani kaart täidetakse mälu järgi, muudatus ja halltoonid tehakse kodus. Järgmise tunni alguses minut tagasisidet.
- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajadusel):** Tee ainult avaekraani kaart ja üks muudatus.
- **Keerukam versioon:** Rühmad arutavad, miks äppide ikoonid on erksad ja numbrid punased, ning võrdlevad, kus halltoonide seade eri telefonides asub.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane ei leia halltoonide seadet: ta tegutseb koos pinginaabriga või teeb proovi kodus.
- Kui telefonide käes olles muutub klass rahutuks: lepi alguses kokku, et pärast 9. minutit pannakse telefonid käest.
- Kui õpilane kasutab telefoni vajaliku abivahendina (nt tervis, õpitugi): tema äppe ei liigitata, ta teeb ainult halltoonide proovi.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis oli halltoonides teistmoodi?

Strateegiad: Mida veel saab telefonis muuta, et see vähem tõmbaks?

Ülekanne igapäevaellu: Millal oleks halltoonidest kõige rohkem kasu?

Kodus ja pärast tundi

Soovijad hoiavad halltoone ühe päeva ja täidavad töölehe viimase rea. Järgmise tunni alguses: käe tõstmisega, kellel midagi muutus.

Pea meeles: Uuringutes vähendasid halltoonid ekraaniaega, kuid telefoni avamiste arv ei muutunud.

Mis mu telefonis mind tagasi tõmbab?

Miks telefon on nii värviline?

Äppide ikoonid, värvid ja punased märguanded ja punaselt esile tõstetud numbrid (näiteks sõnumite või e-kirjade rakenduse juures) on valitud nii, et need püüaksid sinu pilku. Uuringutes vähendas halltoonides ekraan ekraaniaega 20–50 minutit päevas. Telefoni avamiste arv aga ei muutunud: harjumus telefon kätte võtta jäi alles. Täna uurid, mis sinu telefonis sind tagasi tõmbab.

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

1. Minu avaekraan

Kirjuta üles äpid oma avaekraani esimeselt lehelt. Märgi ringiga, kas see on tööriist (avan, kui vajan) või magnet (avan ilma põhjuseta), ja kas sellel on punane number.

Äpp	Tööriist	Magnet	Punane number
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○

Kokku: tööriistu _____ magneteid _____

2. Üks muudatus

Magnet, mille tõstan kausta või teisele lehele	
Punane number, mille lülitan välja	

3. Halltoonide proov

Lülita telefon halltoonidesse. Keri oma lemmikäpis 30 sekundit värviliselt ja 30 sekundit halltoonides. Märgi, kui väga tahtsid edasi kerida (1 = üldse mitte, 5 = väga).

Kui väga tahtsin edasi kerida?	1	2	3	4	5
Värvilise ekraaniga	○	○	○	○	○
Halltoonides	○	○	○	○	○

> Kui sa ei tea, kuidas halltoone sisse lülitada, otsi internetist juhend „kuidas lülitada telefon halltoonidesse“ koos oma telefoni nimega või küsi pinginaabrilt. Värvid saad igal ajal tagasi.

4. Ühe päeva katse

Kas jätan halltoonid homseks sisse?	
Ennustus: mis muutub?	
Mis tegelikult muutus? (täida homme)	

> Kui sul on raske telefonita olla või see tekitab rahutust, räägi klassijuhataja või tugispetsialistiga.