Klassijuhatajale · Lühisekkumine L5

Mida mu õhtune ekraan hommikule teeb?

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Õhtuse ekraanikasutuse, une ja hommikuse enesetunde seose märkamine	tööleht (1 igale õpilasele)

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

Helge küsimused: Magan õhtuse või öise nutiseadme kasutuse tõttu halvasti või vähe. Muutun pahuraks või rahutuks, kui ei saa nutiseadet kasutada.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kaardistavad ühe õhtu, öö ja hommiku: millal oli ekraan käes ja millal nad magasid. Nad hindavad oma hommikust enesetunnet, valivad täna õhtuks ühe muudatuse ja võrdlevad järgmisel hommikul, kas midagi muutus.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Täna uurime üht ööd: eilset õhtut ja tänast hommikut. Keegi ei pea oma kellaaegu teistele ütlema.“
1–4 min	**Öökell**	Õpilased märgivad eilse õhtu ja öö tunnid: millal oli ekraan käes, millal magasid. Seejärel arvutavad une pikkuse.
4–6 min	**Hommik**	Õpilased hindavad nelja väidet tänase hommiku kohta skaalal 1–5.
6–8 min	**Mis mõjutab?**	Paaris üldiselt, mitte enda kohta: „Mis mõjutab, kui puhanuna ärkad?“ Kirjuta tegurid tahvlile (nt telefon, mured, trenn, hiline söök, müra).
8–10 min	**Muudatus**	Iga õpilane valib ühe muudatuse täna õhtuks. Homme hommikul täidab ta lehe viimase osa.

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

Saab kohandada

- **Telefonivaba kool:** Tegevus ei vaja telefone, kõik täidetakse mälu järgi.
- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajadusel):** Täida ainult öökell ja vali üks muudatus.
- **Keerukam versioon:** Õpilane täidab öökella viiel ööl, võrdleb koolipäevi ja nädalavahetust ning arvutab unevõla.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane magab mitmel ööl väga vähe või ei saa muredest magada: räägi temaga eraldi ja suuna tugispetsialisti või kooliõe juurde.
- Kui une põhjus ei ole telefon (nt jagatud tuba, pere olukord): ära süvene klassi ees. Muudatus võib olla muu.
- Kui õpilane vajab telefoni öösel (nt terviseseire): ta valib teise muudatuse.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis üllatas sinu öökellas?

Strateegiad: Mis aitab õhtul telefoni käest panna?

Ülekanne igapäevaellu: Mis teeks homse hommiku kergemaks?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib muudatust ühel õhtul ja täidab hommikul osa 4. Järgmise tunni alguses: käe tõstmisega, kellel midagi muutus.

Pea meeles: 13–18-aastastele soovitatakse 8–10 tundi und ööpäevas, 6–12-aastastele 9–12 tundi.

Mida mu õhtune ekraan hommikule teeb?

Kui palju und sa vajad?

Unearstide soovitus on 13–18-aastastele 8–10 tundi und ööpäevas ja kuni 12-aastastele 9–12 tundi. Õhtune telefon võib und lühendada mitmel moel: aeg venib, sisu hoiab erksana ja öised teavitused äratavad. Täna uurid, kuidas oli läks eilne öö.

Ainult sulle. Seda lehte ei korjata ja oma kellaaegu ei pea kellelegi ütlema.

1. Minu öökell

Värvi eile õhtul ja öösel need tunnid, mil ekraan oli käes, ja need, mil magasid.

Kell	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08
Ekraan käes	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Magasin	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Une pikkus: _____ tundi Viimasest ekraanist uneni: _____ minutit

2. Tänane hommik

Märgi, kuidas end täna tunned (1 = üldse mitte, 5 = väga).

	1	2	3	4	5
Ärkasin puhanuna	○	○	○	○	○
Voodist oli kerge tõusta	○	○	○	○	○
Mu tuju on praegu hea	○	○	○	○	○
Suudan praegu hästi keskenduda	○	○	○	○	○

3. Üks muudatus täna õhtuks

Vali üks muudatus ja märgi see ringiga.

	Muudatus
○	Telefon on öösel teises toas, äratuseks kasutan eraldi kella
○	Lülitan öösel teavitused vaikseks
○	Viimane ekraan vähemalt 30 minutit enne magamaminekut
○	Lülitan õhtuks sisse öö- või unerežiimi
○	Muu:

> Kui sa ei tea, kuidas teavitusi öösel vaigistada või unerežiimi sisse lülitada, otsi internetist juhend „kuidas lülitada sisse unerežiim“ koos oma telefoni nimega või küsi klassikaaslaselt.

4. Järgmine hommik (täida homme)

	1	2	3	4	5
Ärkasin puhanuna	○	○	○	○	○
Mu tuju on praegu hea	○	○	○	○	○

Kas muudatus õnnestus?	
Mida märkasin?	

> Kui sa ei saa mitmel ööl magada või mõtted ei lase uinuda, räägi klassijuhataja, tugispetsialisti või kooliõega.