

Targalt internetis projekti raames loodud tunnikavad



Tiigrihüppe Sihtasutus



Hea õpetaja!

Projekti Targalt internetis raames koostasid õpetajad Birgy Lorenz ja Kärt Käesel Pelgulinna Gümnaasiumist tunnikavad, mida on lihtne kasutada internetiturvalisusest rääkimiseks põhikoolis. Tekste toimetab Ilvi Pere Tiigrihüppe Sihtasutusest.

Loodame, et leiate siit palju kasulikku materjali ning läbi meie ühise töö paranevad õpilaste teadmised turvalisest interneti- ja arvutikasutusest. Kõik projekti käigus loodud materjalid leiate ka www.targaltinternetis.ee ning www.koolielu.ee.

Turvalist õppeaastat!

Ilvi Pere

Tunni teema: Liigne arvutikasutus

Aeg: 45 minutit – 90 minutit

Õpilaste vanus: 7.- 9. klass

Teema ülevaade:

Maailmas on tehtud erinevaid uuringuid arvutikasutuse mõjust meie tervisele. Arvuti on hea vahend suhtlemiseks (internet), koolitööde tegemiseks, meelelahutuseks. Samas võib liigkasutus ohustada inimese tervist. Uuringud näitavad, et kõige enam mõjutab arvuti kasutamine käsi, selga, silmi. Sageli on sümptomiks peavalu. Tervisekaitse soovitab 7.-9. klassi õpilastel kasutada arvutit maksimaalselt 30 minutit järjest ja siis teha paus. Täiskasvanud arvutikasutaja peaks arvutikasutusel tegema pausi iga 50 minuti järel.

Teine pool arvuti liigkasutusest on sisuline. Arvutis tehtavad tegevused on sageli palju paeluvamad kui päriselus – mängus saab olla võitmatu, väga rikas jne. Internetist leitud horoskoobid ja ennustused on tihti ilusamad kui tegelik elu. Kui inimene tegeleb pidevalt ühtede ja samade tegevustega arvutis ning ei suuda olla internetiühenduseta, siis on arvutikasutusest saanud äärmus. Ükski äärmus aga ei ole meie tervisele hea- ei füüsilisele ega vaimsele.

On olemas programm, mille abil saad jälgida, kui palju sa tegelikult arvutit kasutad: <http://www.workrave.org/>. Kui arvutis veedetud aeg muutub pikaks, siis tuleb teha paus ning ennast liigutada.

Arvutisõltuvuseks võime nimetada olukorda, kus arvuti kasutamine hakkab negatiivselt mõjutama elu ja suhteid teiste inimestega. Seda võib kõrvutada liigse televiisorivaatamise, raamatulugemise,



ületundide tegemisega tööl, hasartmängusõltuvusega. Iga sõltuvus toob endaga kaasa sarnaseid tagajärgi - kohustused jäävad täitmata, inimsuhted jäävad tahaplaanile. Sama võib juhtuda ka liigse arvutikasutusega- senised huvid kaovad ning elu internetis tundub olulisem kui päriselu (http://www.ria.ee/lib/am-2001-2005/3016_628.HTM).

Tunni eesmärk

- Õpilased mõistavad, millele kulub nende aeg ja mis on arvuti liigkasutus
- Õpetaja suudab tuvastada potentsiaalsed arvuti liigkasutajad
- Õpilased oskavad analüüsida oma ajakasutust ja teha selles vajadusel korrekture

Vahendid õpilastele: tööleht ja kirjutusvahend

Tegevuste kirjeldused	Aeg
<p>Sissejuhatus</p> <ul style="list-style-type: none">• Palu lastel suuliselt kiiresti vastata, mitu tundi nad eile arvutit kasutasid? (Nii saad kiire ülevaate hetkeolukorrast)• Räägi õpilastele, et täna paneme kirja, milliste tegevuste peale kulub nende aeg ühe koolinädala jooksul, sh. arvutikasutus	3 minutit
<p>Teemad ja ülesanded</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Diskussioon teemal, millega tegelevad õpilased peale kooli vabal ajal.✓ Kui palju aega kulub koolist koju minemisele? Kas minnakse koolist otse koju või minnakse veel kuhugi?✓ Kui palju kulutatakse aega koolitööde tegemisele nädala sees ja nädalavahetusel?✓ Kui palju kulub spordile ja huvitegevusele?✓ Kui palju veedetakse arvuti taga aega tehes koolitööd?✓ Kui palju veedetakse arvuti taga aega arvutimänge mängides ja sotsiaalvõrgustikes suheldes? <p>Lisaküsimused:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Kas vanemad on määranud arvuti kasutamisele ajalise piirangu?✓ Kas õpilasel on isiklik arvuti või kasutatakse ühist arvutit?✓ Kas arvutikasutamine toimub uneajast ja mis kell minnakse magama?✓ Õpetaja tutvustab arvuti liigkasutuse teemat, kasutades teema ülevaates väljatoodud pidepunkte	15 minutit

Targalt internetis projekti raames loodud tunnikavad



Tiigrihüppe Sihtasutus



<p>Iseseisev töö</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilased saavad töölehe ja kirjutavad sinna oma ajakasutuse käesoleval nädalal. 	5 minutit
<p>Rühmatöö</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Õpetaja jagab õpilased rühmadeks nii, et sarnaste arvutikasutuse harjumustega õpilased ei ole ühes grupis. See hoiab ära olukorra, kus õpilased, kes veedavad arvutis liiga kaua aega, saavad omale liitlaseid. Rühmas võiks olla 4-5 inimest. ✓ Rühmadele antakse ülesanne arvutada välja, kui palju nende grupp keskmiselt nädala sees ja nädalavahetusel arvutit kasutab. Teiseks ülesandeks on leida 3 võimalust, kuidas kõige usinam arvutikasutaja saaks oma arvutikasutuse aega vähendada. ✓ Iga grupp esitab teistele oma tulemused (kõige väiksem, kõige suurem ja keskmine arvutikasutus) ja annab oma hinnangu, kas seda on nende meelest palju või vähe. Tehakse ettepanekuid, kuidas vähendada arvuti liigkasutust. Seda võib teha ka järgmises tunnis eraldi tegevusena, näiteks rühmatööde ning seejärel plakatite või slaidiesitlustena. ✓ Õpetaja võtab tunni kokku ja jagab õpilastele koduse töö. 	10 minutit
<p>Hindamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja hindab õpilaste esitatud rühmatöö ja arutelu tulemusi. • Õpetaja hindab kodutöid. 	7 minutit
<p>Kodune töö õpilastele (üks või mõlemad):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mine veebilehele http://www.workrave.org/ ja laadi alla programm, mille abil saad jälgida oma päevast arvutikasutust. Uuri ka, kuidas ja milliseid harjutusi saad teha, et selg, käed ja silmad vähem väsiks. Kui sa ei saa või ei soovi programmi alla laadida, siis kasuta märkmikku või lihtsalt paberilehte ja pea logiraamatut: pane iga päev kirja, millega sa selle nädala jooksul peale kooli tegeled ning kui palju sa nendele tegevustele aega kulutad. Võrdle oma ülestähendusi koolis tehtud töölehega. (Võid oma päeviku aluseks võtta koolis tehtud töölehe) • Uuri oma vanemate ja tuttavate käest, kui palju nemad päevas ja nädalas arvutit kasutavad ning mida nad enda pakutud arvust arvavad. Koosta viie inimese arvamusel väike ülevaade. Tee ülevaate lõpus ettepanekud, kuidas üks või teine inimene saaks oma arvutikasutamist vähendada ja asendada erinevate tegevustega, näiteks arvutis mängimise asemel võiks minna koos terve perega parki jalutama jne. 	5 minutit

Targalt internetis projekti raames loodud tunnikavad



Tiigrihüppe Sihtasutus



Tööleht: Nädalaplaan

Kirjuta siia minutites, kui palju sa iga päev erinevatele tegevustele aega kulutad. Arvuta tulba lõpus kokku, palju kulutad vastavale tegevusele aega.

Nädalapäev	Kodutee	Trenn/Hobid	Muu tegevus	Õppimine arvutita	Õppimine arvuti abil	Meelelahutus arvutis	Mis kell lähen magama?
Esmaspäev							
Teisipäev							
Kolmapäev							
Neljapäev							
Reede							
Laupäev							
Pühapäev							
KOKKU							