



DigiChild



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

DIGIPÄDEVUSE ARENDAMINE ALUSHARIDUSES

MOODUL 5

DIGITAALSE HEAOLU ÕPPIMINE LASTEAEDADES



KOOSTATUD

DigiChild projekti raames

MOODUL 5

DIGITAALSE HEAOLU ÕPPIMINE LASTEAEDADES

Me oleme juba mõistnud, et elame digitaalse muutumise ajastul. Digitehnoloogiad on kõikjal ja nad on siin, et jääda. Meie ülesanne on õppida neid enda kasuks ära kasutama, oma elu lihtsustama ja varuma aega, et mõtiskleda uurimistöö üle ja avastada maailma edasi. Samal ajal märkame, et tehnoloogiad, peamiselt digitaalsed ekraanipõhised tehnoloogiad, on muutunud nii tugevaks, et võivad meie elu negatiivselt mõjutada, tekitada stressi ja koormata meid teabega. Täiskasvanute ülesanne on arendada oskusi, et tasakaalustada oma elu ja jagada neid oskusi lastega, kes on haavatavamad, ei suuda alati kriitiliselt mõelda ja võimalikke ohte märgata. Digitaalne heaolu on uus oskus, mille peame omandama olenemata vanusest, soost, asukohast, ametist või religioonist.

1.osa: Digitaalne heaolu ja võime seista silmitsi digitaalse stressiga üha enam digitaliseerivas maailmas

Digitaalse heaolu toetamine

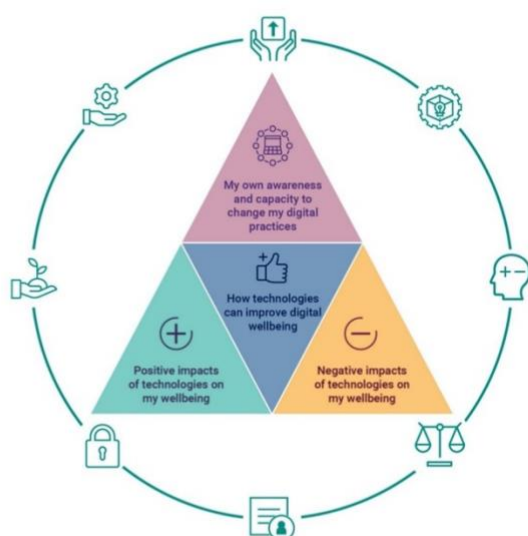
Digitaalsel heaolul on kaks peamist mõõdet: individuaalne ja sotsiaalne / organisatsiooniline.

Individuaalne vaatenurk hõlmab isiklikke, õppimise ja tööga seotud kontekste, kus kasutatakse digitehnoloogiat.

Sotsiaalne / organisatsiooniline perspektiiv hõlmab organisatsiooni, kogukonna või riigi pakutavaid digitaalseid süsteeme ja teenuseid.

Mõlemas mõõtmes peaks inimene olema teadlik nii eelistest kui ka ohukohtadest ning viisidest, kuidas vältida tehnostressi ja tehnoloogiaga seotud ärevust. Samal ajal peaksid organisatsioonid ja riik pakkuma võimalusi toetuse osutamiseks ja sihtrühma heaolu parandamiseks.

JISC on Suurbritannia mittetulundusühing, mis pakub digitaalseid lahendusi haridusele ja teadustööle. Neil on kaks teabematerjali digitaalse heaolu kohta. Täpsemat teavet saab leida nende [veebilehelt](#). Meie kursus pakub nende tulemuste kokkuvõtet.



Kuidas vähendada digitaalset stressi ja saavutada digitaalne heaolu: lihtsad sammud

Te juba teate oma digitaalse heaolu isiksusetüüpi. See harjutus võib olla paljudele inimestele kasulik digitaalse stressi vähendamisel.

Stress tekib siis, kui tekib isikliku elu ja töö konflikt. Ühelt poolt soovime näiteks osaleda keeletundides, teiselt poolt on meil töökohustused, mida ei saa edasi lükata. Selle tulemusena tekib professionaalne läbipõlemine ja see hakkab domineerima meie füüsilises aktiivsuses, meeleolus, emotsioonides.

Ei ole saladus, et inimesed arvestavad väga harva aega, mida nad veedavad konkreetse ülesande kallal. Kui me oleme hõivatud, lendab aeg ja me kaotame ajataju. Sarnaselt kaotame taju selle üle, kui palju aega me veedame veebis töötades, sotsiaalmeedias suheldes või uue rakenduse/programmi omandamist õppides. Kuna enamikul juhtudel ei suuda me õigesti hinnata seadmega veedetud aja hulka, on mõistlik luua mõned reeglid või lähenemisviisid oma käitumise jälgimiseks, et tulevikus teha nutikamaid samme.

Võimalikud sammud hõlmavad järgmist:

- seadmete või veebis veedetud aja jälgimine (selle ülesande jaoks on olemas mitmesugused rakendused),

- segajate piiramise (rakendused aitavad teil jälgida veebisaidil veedetud aega ja blokeerida selle, kui ajalimiit on möödunud),

- ajakava koostamine (see aitab teil saavutada edu teatud teema või ülesande keskendumisel),

- ekraaniaja seadistamine (kasutades rakendusi, mis võimaldavad teil telefoni või tahvelarvutit kasutada ainult piiratud aja jooksul päevas. Seejärel lülitub telefon välja ja töötab ainult kõnede jaoks),

- ekraani kasutamise rakenduse kasutamine (see rakendus näitab, kui palju aega telefoniga on tegeletud ja milliseid rakendusi kasutatud).

On isegi lihtsamaid reegleid. Saame sisse lülitada "lennukirežiimi", lülitada välja WiFi või andmeside või lihtsalt lülitada telefoni mõneks ajaks välja, et keskendunult tööd teha, vältida pidevat töö katkestamist või lihtsalt hinnata mõnda aega üksi olemist.

See võib tulla üllatusena, kuid e-kirjad on üks kaasaegse maailma pahesid. Nende lihtsus ja kiirus on muutnud need peamiseks töö- ja ärikommunikatsiooni vahendiks. Samal ajal kujutavad need endast tohutut ohtu, kuna vastuvõtja ei saa neid kontrollida, pannes meid end ülekoormatuna tundma. See asjaolu kehtib eriti inimeste kohta, kes oma töö või õpingute tõttu saavad mitmeid e-kirju ja peavad seisma silmitsi väljakutsega neile kõigile vastata.

Lihtsad sammud võivad aidata sel juhul:

- märguannete väljalülitamine,

- limiidi määramine ja kirjadele vastamiseks päeva jooksul aja eraldamine,

- mitme e-posti aadressi omamine töö ja isikliku eluga seotud kirjade eraldamiseks,

- e-posti protokollide reeglite järgimine, et vähendada enda ja potentsiaalse lugeja aega (kiri olgu hõlpsasti loetava, lühike kiri ei tähenda tingimata väheseid sõnu, selguse saavutamiseks teemade märgistamine või kategoriseerimine, CC-s ainult asjaosalised, manuste arvu piiramine jne).

Meie elus on tavaliselt mitu erinevat rolli, mille jaoks kommunikatsioon on oluline. Me kasutame teatud suhtlusviise tööalaseks suhtlemiseks ja eelistame isiklikus elus teisi suhtlusviise. Kahjuks võivad need meid üle koormata. Selle stressi ületamiseks võib järgida järgmisi meetmeid:

- telefonil / tahvelarvutil / arvutil saate tööalased ja mitte-tööalased rakendused eraldi rühmitada või erinevatesse kaustadesse panna,

- tööpäeva lõppedes logige välja kõikidest tööga seotud rakendustest,

- omage samas meedias eraldi kontosid isiklikuks ja tööalaseks kasutamiseks (näiteks töö- ja isiklikud kontod Facebookis),

- luua sülearvutis eraldi konto töö- ja isiklikuks kasutamiseks, kui kasutate sama sülearvutit erinevatel eesmärkidel. See tähendab, et tööpäeva lõppedes logite välja töökontolt ja lähete isiklikule kontole. Nii ei segune teie töö teie isikliku eluga pärast tööpäeva lõppu.

Kui palju sõnumeid/e-kirju/sotsiaalmeedia teavitusi te päevas saate? 20? 50? 100? Või rohkem?

Uuringud näitavad, et meil kulub üle 20 minuti täielikuks taasfookusseerimiseks (<https://medium.com/swlh/9-ways-multitasking-is-killing-your-brain-and-productivity-according-to-neuroscientists-b3034d179b16>) ja produktiivse tööprotsessi juurde naasmiseks. Kahjuks häirib meid sageli uued teavitused ja meie keskendumine katkeb jälle. See näiliselt kahjutu mitme asjaga korraga tegelemine kahjustab meie aju, kuna arendame endas harjumust hajutatud fookusega töötama ja keskendumine muutub tulevikuks aina raskemaks. Üks võimalik tagajärg sellele pidevale fookuse kaotusele on killustatud mõtlemise areng.

Mida saame teha selle probleemiga tegelemiseks:

- lülitage oma seadmel heli välja,
- lülitage vibratsioonirežiim välja,
- lülitage teavitused täielikult välja ja kontrollige teenuseid spetsiaalselt määratud ajavahemike jooksul,

- eristage seadmeid elu erinevate valdkondade jaoks (näiteks sülearvuti on mõeldud ainult tööks ja tahvelarvuti ainult isiklikuks suhtlemiseks), et nende teavitused ei segaks teie töö- ega isikliku elu keskendumist.

On ilmselge, et võtame inimesega ühendust sellel viisil, kus eeldame võimalikult kiiret vastust. Sellepärast tunnevad mõned inimesed end masendununa, kui kolleegid kasutavad sotsiaalmeediat selleks, et kiire vastus saada, selle asemel et kasutada töörežiimis suhtlemist. Mõne üksiku juhtumi korral võib seda vaadelda erandina, kuid korduva suhtlusviisi kuritarvitamise korral tekib stress ja läbipõlemine.

Lihtsad sammud võivad selles olukorras aidata:

- seadistage automaatsed vastused koos lisatud allkirjadega, millega saate teavitada, millal olete kirjale vastamiseks võimeline,

- saavutage töö-elu tasakaal, teavitades kolleege, et nädalavahetused on töövabad päevad ja et vastate ainult tööajal,

- lülitage teavituste kuvamise funktsioon välja (teatiste väljalülitamine, et sõnumit on loetud, ei stimuleeri teie kolleegi teiega uuesti ühendust võtma ja nad ootavad kannatlikult vastust).

Iga töö nõuab puhkust ja taastumist. Lihtne füüsiline tegevus nagu ekraani vaatamine ja sõrmede liigutamine klaviatuuril nõuab tegelikult suurt silmade ja vaimse aktiivsuse ning pingutuse taset.

Lihtsad tehnikad olukorra parandamiseks on järgmised:

- lõõgastumise ja meditatsiooni rakendused,
- sinise valguse vähendamine seadmest.
- Eriti oluline on sinise valguse vähendamine õhtul, kuna see mõjutab melatoniini tootmist, hormooni, mis reguleerib meie uneharjumusi.

Osa 2: Laste digitaalne heaolu

Kuidas mõista lapse heaolu digipöörde ajal

Digitaalse muundumise ajastu on suhteliselt noor ning enam kui pool maailma elanikest on sündinud enne digitaalse elu saabumist. Me ei ole teadlikud digitaalse elustiili võimalikest ohtudest ning seetõttu ei suuda me õigeaegselt tegutseda tagajärgede ennetamiseks. Samal ajal mõistame, et suurim koormus langeb nooremale põlvkonnale, kes on varase digitaalse elu pioneerid. Vanemate ja õpetajate ülesanne on neid toetada ja aidata neil leida tasakaal selles tugevalt digitaalses maailmas.

On olemas lihtsad sammud, mis aitavad parandada meie lapse heaolu. Kui järgime mõningaid neist, võib olukord märgatavalt paraneda.

1. Vanemate harimine, et toetada oma last digioskuste omandamisel kaasahaaravalt ja nauditavalt.
2. Lastele juhiste andmine selle kohta, kuidas oma digioskusi terviklikult parandada ja rakendada
3. Pere vaesuse vähendamine, vajalike seadmete soetamise toetamine, tagades juurdepääsu tehnoloogiatele ja internetile.
4. Kuulata tähelepanelikumalt lapse tagasisidet tema kogemuste kohta digivahenditega ning tegutseda vastavalt parima toetuse pakkumiseks.
5. Tehke rohkem uuringuid lapse heaolu kohta, et paremini mõista nende vajadusi.
6. Aidata lastel leida tasakaal võrgus ja väljaspool seda veedetud aja ning suhtlemise vahel.
7. Aidata lastel õppida oma ekraaniaega jälgima ja oma digitaalsete kogemuste üle mõtisklema.
8. Aidata lastel vältida ohte ja ohte internetis.
9. Poliitikakujundajate kaasamine laste digitaalset heaolu toetavate strateegiate rakendamisse.
10. Digitaalsele meediale juurdepääsu demokratiseerimine lõhe vähendamiseks.
11. Kui lapsel on digiõppe ajastul õigus haridusele, on tal õigus digiõppele

Aastal 2018 osales Laste Nõuandekogu (algatus Telia ettevõttelt ja laste õiguste organisatsioonilt) laste digikodanikena käsitlemise viisi väljatöötamises. Seni on Põhjamaade ja Balti riikide erinevates uuringutes küsitletud üle 10 000 lapse. Allpool olev diagramm näitab 12-aastaste suhtumist tervislikku veebikasutusega seotud elustiili.

ARE ON THEIR PHONE/TABLET/COMPUTER MORE THAN THEY FEEL IS GOOD FOR THEM



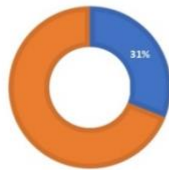
GO ONLINE TO FIND THINGS THAT MAKE THEM FEEL BETTER WHEN THEY ARE SAD



WISH THEIR PARENTS WOULD DO MORE THINGS TOGETHER WITH THEM



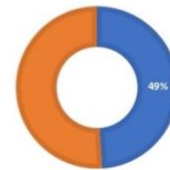
THINK THAT THEIR GADGET IS A DISTRACTION FROM SCHOOLWORK



WISH PEOPLE WOULD INCLUDE THEM MORE IN ONLINE FRIENDSHIPS



HAVE PARENTS THAT ARE SUPPORTIVE ON THEIR ONLINE HOBBIES AND INTERESTS



ADVICE FROM CHILDREN ON HEALTHY LIFE ONLINE

FRIENDSHIP	TRUST ONLINE	SCHOOLWORK	WELL-BEING	FAMILY
 <p>If you're lonely, don't give up – you can always find friends online</p>	 <p>Don't believe everything you read, hear and see online</p>	 <p>Don't forget that schoolwork is more important than having fun on the internet</p>	 <p>Enjoy your online gaming and don't make it too competitive</p>	 <p>Take a break from technology and hang out with your family</p>
<p>Be nice to other people online!</p>	<p>Talk to a parent before you meet an online contact offline or click on an insecure link</p>	<p>Turn your phone off or leave it in another room while you are doing your homework</p>	<p>Control your anger when losing a game and don't take it out on others</p>	<p>Involve your parents in your online life and experiences</p>
<p>It's easy to include others online – so just do it</p>	<p>Don't spread false rumors or entice others to click on untrusted or harmful links</p>		<p>The internet makes you happy as long as you use it moderately</p>	

Täiskasvanute tegevused äärmuslikes juhtumites

Loe tekste ja vaata videoid, et rohkem teada saada äärmuslikest lähenemisviisidest digitaalse stressi ja sõltuvuste vastu võitlemisel. Sellele lähenemisviisile on antud nimi "digitaalne detox". Kui oluline on see lähenemisviis sinu, sinu pere ja sinu lasteaialaste jaoks? Kas see lähenemisviis muutub tulevikus üha populaarsemaks sinu riigis? Miks/järgi miks mitte?

Digitaalne detox on periood, mil inimene vähendab vabatahtlikult ekraaniaega. Digitaalne detox on kasulik nii täiskasvanutele, kes ei suuda oma stressi kontrollida ja leiavad sotsiaalmeediat põgenemise kui ka lastele, kes vajavad tuge, et areneda tervislikeks ja teadlikeks täiskasvanuteks.

Vastavalt [Cleveland Clinicu](https://www.clevelandclinic.com/) (USA) väitel aitab paus digitaalsetest tehnoloogiatest mitte ainult vabastada aega, vaid omab ka tegelikke vaimse tervise eeliseid.

Psühholoog Kia-Rai Prewitt, Ph.D., väidab, et on suhteliselt lihtsaid samme, mida järgida, et ennast digitaalse detoxiga aidata:

- Otsusta, millist käitumist muuta soovid (tuvasta probleem).
- Sea eesmärgid.
- Pane paika ajaline pühendumus (nt proovi seda harjumust vähemalt 2 nädalat).
- Otsi tuge (perekeskelt ja sõpradelt).
- Hinda oma edasiminekut (jälgides oma harjumusi, ära asenda üht sõltuvust teisega).
- Arvesta pikaajalise perspektiiviga.

Aeg-ajalt tehnoloogiavahenditest eemaldumine on kasulik kõigile, eriti nendele lastele, kes ilmutavad sõltuvuse märke. Sõltuvuste ennetamiseks pakub [Early Childhood University](#) välja järgmised digitaalse detoxi eelised lasteaialastele:

- aitab vähendada võitlust elektroonika üle,
- aitab vähendada sõltuvust ekraanidest,
- õpetab lastele, kuidas välja lülitada ja lõõgastuda,
- aitab vähendada laste agressiivset käitumist,
- loob rohkem võimalusi sotsiaalseks suhtlemiseks,
- aitab vähendada uneprobleeme,
- soodustab aktiivset ja loovat mängu.

Ekraaniaja ja ekraanivaba aja õige tasakaal aitab meil kasvatada lapsi, kes suudavad elada ja töötada üha enam digitaalses maailmas, säilitades samas sotsiaalsed ja suhtlemisoskused.

IT- ja tehnoloogiahiiglane Google on käivitanud algatuse nimega "[Digitaalne heaolu Google](#)", et aidata inimestel ületada digitaalset stressi ja/või ärevust. Platvorm pakub nõuandeid ja juhiseid erinevatele olukordadele ja juhtumitele.

Lõuna-Korea on ilmselt riik, mis seisab silmitsi suurima digitaalse kinnisideega. Praegu on probleem muutunud nõiaringiks. [Lõuna-Korea teadlased](#) väidavad, et on leidnud olulise seose vanemate digitaalse sõltuvuse ja nende laste suurema riski vahel digitaalse kinnisidee tekkeks. Sõltuvuse tase ei sõltu lapse soost, samas kui vanus mängib olulist rolli.

Lapse kriitilise suhtumise arendamine tehnoloogiasse

Et vältida selliseid äärmusi nagu digitaalne detox, peaksime täiskasvanutena välja töötama viise, kuidas arendada kriitilist suhtumist digitehnoloogiasse alates varasest haridusest. Kas teete oma lastega midagi sarnast? Kas arvate, et kasutate tulevikus mõnda ideed?

Tõenäoliselt kõige keerulisem ülesanne laste digitaalse heaolu tagamisel on alustamine, kuna me ei tea, kust ja kuidas alustada. Seni võib dialoog ja väike vestlus kõikjal meid ümbritseva tehnoloogia üle olla hea lähenemisviis.

Siin on parim viis mitte esitada "jah/ei" küsimusi, vaid aidata lapsel peatuda ja mõelda probleemi üle, reflekteerida oma käitumist ning õppida jagama oma tundeid ja suhtumist.

Lihtsate küsimuste loetelu on välja töötatud heategevusorganisatsiooni [Childnet](#) poolt:

- Milleks sulle meeldib tehnoloogiat kasutada? Kuidas see sulle kasulik on?
- Millised asjad teevad sind õnnelikuks, kui kasutad tehnoloogiat?
- Millised asjad tekitavad sulle muret, teevad sind õnnetuks/vihaseks/kurvaks, kui kasutad tehnoloogiat?
- Mida sa teeksid, kui midagi internetis sind häiriks? Milliseid nõuandeid annaksid teistele samas olukorras olevatele inimestele?
- Kuidas arvad, et sinu tehnoloogia kasutamine mõjutab sinu heaolu? Kas positiivselt või negatiivselt?

See on vestluse alustamiseks mõeldud küsimuste loetelu. See ei tähenda siiski, et küsimused peaksid siin lõppema. Iga laps vajab isiklikku lähenemist ja küsimused võivad nende jaoks eraldi ette valmistatud olla.

Sobiva keele valimine digitaalsete harjumuste ja heaolu arutamisel võib olla edu võti.

Piltide ja plakatite kasutamine laste ja vanematega digitaalse heaolu arutamisel võib olla väga kasulik.

Plakat: [MattressNerd](#).

Toddlers and Preschoolers (2-5 years old)



The AAP encourages parents who want to introduce videos and apps to their young children to take an active role in covieving and participating with them during these activities.

Helpful apps for wellness/ sleep/ mindfulness that you can use with your toddler:



Sleepy Sounds



Breathe, Think DoSesame



Super Stretch Yoga