

2.2. Kahjulikud harjumused – teleri- ja arvuti-sõltuvus



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!



Tere!



Tere! Tead, mul on mure. Ma olen täna väga väsinud. Mul on raske pingis korralikult terve tunni istuda.



Miks sa siis täna nii väsinud oled?



Ma vaatasin eile õhtul telekast ühte põnevat laulu-saadet. See kestis süda-ööni. Ma ei tahtnud poole saate pealt magama minna. Ema sai minu peale pahaseks. Läksin lõpuks voodisse. Und ei tulnud. Mõtlesin ikka lauljate peale. Lõpuks jäin magama.

Hommikul oli raske ärgata. Uni oli suur. Silmad on väsinud ja punased praegugi. Õnneks oli ema nõus mind autoga kooli tooma. Muidu oleksin küll esimesse tundi hilinenud.



Siis saan ma aru, miks sul täna koolis nii raske on.

Miks oli Maria koolis väsinud?

Teleri-sõltuvus



Loe!

Pille vaatab igal hommikul telerist multikaid. Ta jätab hommiku-söögi söömata, kui ema seda meelde ei tuleta. Pärast kooli vaatab Pille telerist oma lemmik-saateid ja sarju. Varem käis tüdruk tantsu-trennis ja sõbrannadega väljas jalutamas. Enam Pillele need tegevused huvi ei paku.



Pille vaatab telerit

1. Täida lüngad.

Pillele on tegevused (*milles?*)
kõige tähtsamad. Pille ei huvita enam (*mis?*)
..... ega
Pillel on (*mille?*)-sõltuvus.

Arvuti-sõltuvus



Loe!

Karlile meeldib veeta vaba aega arvutis. Kui ta koolist koju jõuab, läheb ta kohe arvuti taha. Ta mängib arvuti-mänge ja vaatab videoid. Karlil ei ole enam üldse aega mängida oma noorema vennaga. Vahel unustab ta ka koolis antud koduste tööde tegemise ära.



Karl mängib arvuti-mänge

2. Täida lüngad.

Karlile on tegevused (*milles?*) kõige tähtsamad.

Karlil ei ole enam aega (*mille?*) ja jaoks.

Karlil on (*mille?*)-sõltuvus.

Silma-nägemine



Loe!

Ekraanide vaatamine väsitab silmi. Silmad võivad hakata punetama ja kipitama. Pika-aja jooksul võib muutuda nägemine järjest halvemaks. See-tõttu võib arst soovitada lõpuks prillide kandmist.

**Kuidas mõjub ekraanide vaatamine silmadele?
Leia vastus tekstist. Märki laused (3).**



Silmad on väsinud



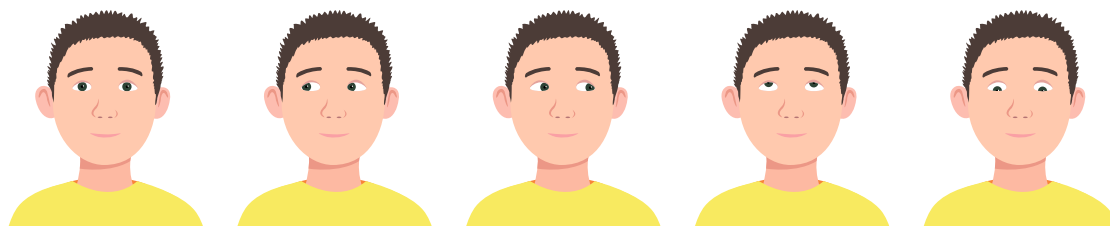
Halb silma-nägemine



Jäta meelde!

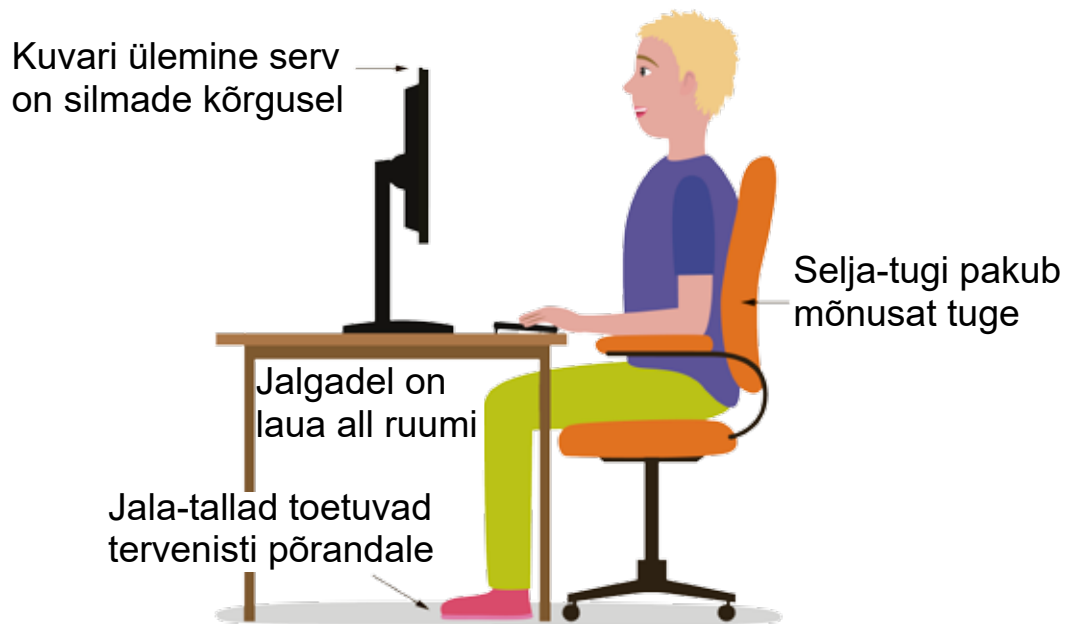
- Silmad vajavad ekraanist puhkust.
- Vaata aknast välja ning tee silmadele harjutust.

Harjutus silmadele

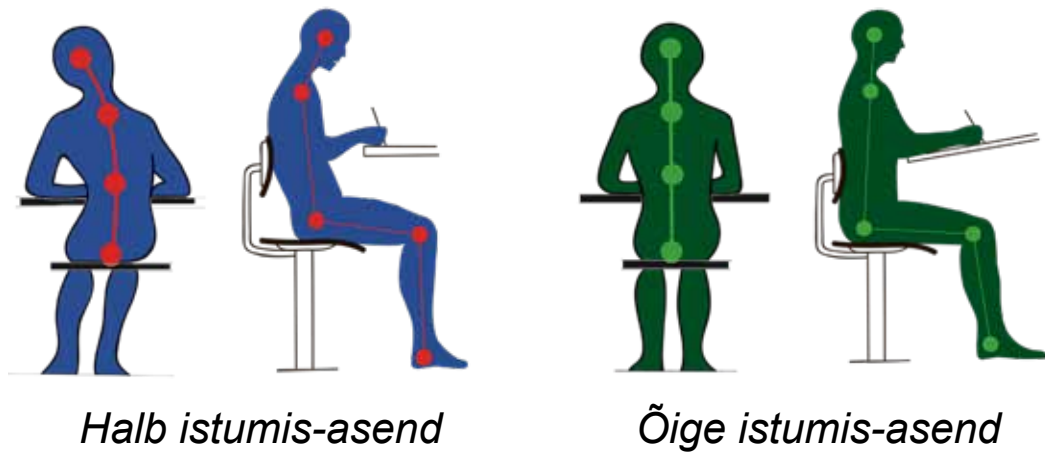


Vaata otse, paremale, vasakule, üles ja alla.
Tee harjutust 5 kuni 10 korda järjest.

Õige istumis-asend laua taga



3. Istu õigesti! Kontrolli asendit pildi järgi.

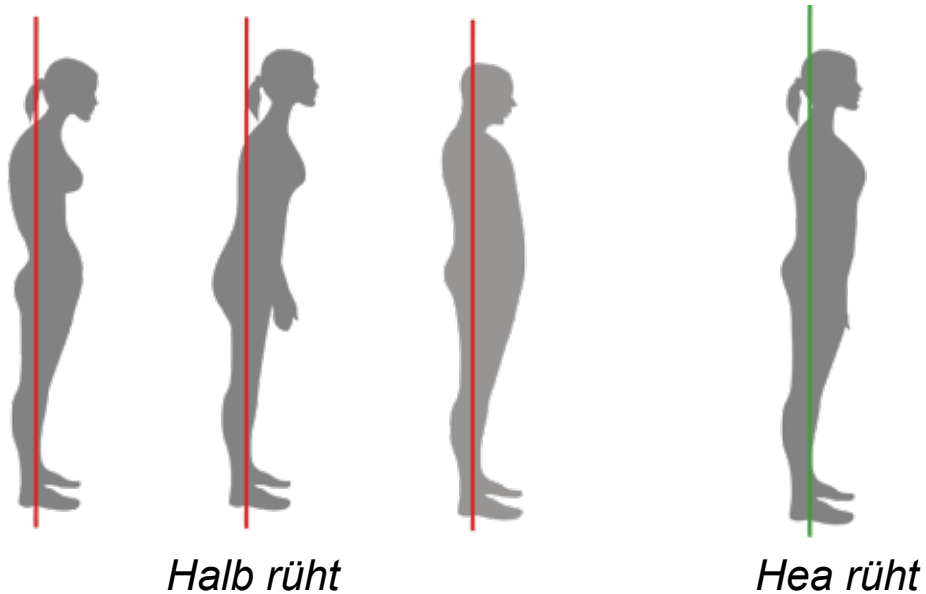


Liiga kaua vales asendis istumine paneb keha valutama.
Vale asend muudab ka meie rühti – selga võib tekkida kүүr.

**Mis juhtub kehaga, kui istud laua taga vales asendis?
Leia vastus tekstist. Märki laused (2).**



Vale asend arvutiga töötamiseks ja mängimiseks





Jäta meelde!

- Arvutiga tegelemise ajal tuleb istuda laua taga õiges asendis.
- Lisaks on vaja arvutist vahe-peal puhata: siruta, liigu õues, tee trenni.



Mõtle ja vasta küsimustele

- Kui palju aega päevas veedad sa teleris või arvutis?
- Kuidas võivad tekkida arvuti-sõltuvus ja teleri-sõltuvus?
- Sa kutsud sõbra endaga välja. Sõber vastab, et tal ei ole aega. Tal on kodus arvuti-mäng pooleli. Mida sa talle ütleksid?



Kas ma tean?

4. Millisel pildil on väsinud Maria? Vali õige pilt.



Põhjenda oma valikut kaaslasele.

5. Märki laused, mis käivad sinu kohta.

- Mõttled pidevalt arvutis mängimisele või teleri vaatamisele.
- Proovid veeta vähem aega arvutis või teleris.
See muudab sind tujukaks, ärrituvaks, kurvaks.
- Veedad kauem aega arvutis või teleris, kui alguses plaanis oli.
- Veedad aega arvutis või teleris. Selle-pärast jäävad kooli-tööd hilis-õhtu peale või hoopis tegemata.
- Sa ei soovi sõpradega kohtuda ega suhelda. Selle asemel soovid arvutis mängida või telerit vaadata.
- Valetad emale või isale arvutis mängimise või teleri vaatamise kohta.

Võrdle enda vastuseid kaaslase vastustega.

Mis on sarnast, mis on erinevat?



Nüüd ma tean!

- Arvutis mängimine ja teleri vaatamine võivad tekitada sõltuvust.
- Sõltuvuses inimesele on kõige olulisemad tegevused arvutis ja teleris.
- Pidev tegevus arvutis ja teleris mõjub halvasti meie silmadele ja kehale.
- Kui tegelen arvutiga, pean istuma laua taga õiges asendis.
- Vahe-peal teen puhke-pause – puhkan silmi ja liigutan keha.