



Tervise
Arengu
Instituut



Nutiseadmete kasutamine: soovitud haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele

2025

Tervise Arengu Instituut

**Nutiseadmete
kasutamine: soovitud
haridusasutustele,
lapsevanematele ja
noortele**

Tallinn 2025

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Koostajad: Agne Kivisaar, Tiia Pertel, Saara Reete Tamminen

Koostamisele aitasid kaasa Merle Havik, Karin Streimann, Eha Nurk, Leila Oja Tervise Arengu Instituudist.

Soovituste koostamisel konsulteeriti järgmiste isikutega:

Jürgen Rakaselg, Marjeta Venno, Riin Saadjärv, Merili Murakas (Haridus- ja Teadusministeerium)

Ats Mattias Tamm, Karl Erik Kirss (Eesti Õpilasesinduste Liit)

Malle Hallimäe, Kerli Valner, Helen Saarnik (MTÜ Lastekaitse Liit)

Kadri Kreen (Eesti Psühhiaatrite Selts)

Robert Lippin (Eesti Linnade ja Valdade Liit)

Triinu Purru (SA Kiusamisvaba Kool)

Astrid Sildnik (Eesti Õpetajate Liit)

Riin Seema, Aaro Toomela (Tallinna Ülikool, haridusteaduste instituut)

Karen-Pauliin Konks, Annika Roosa-Saarma, Aile Aedma (Sotsiaalkindlustusamet)

Brigitta Õunmaa, Kadri Kasterpalu, Kaidy Aljama, Mari Ader, Minni Timberg (Sotsiaalministeerium))

Kadi Lubi, Riina Allik (Tallinna Tehnikaülikool, infotehnoloogia teaduskond, tervisetehnoloogiate instituut)

Sirli Kõrts (Eesti Logopeedide Ühing)

Kristi Mõistus (Tallinna Haridusamet)

Kaili Sillamaa (Terviseamet)

Mirjam Puumeister (Tartu Ülikool, haridusteaduste instituut, haridustehnoloogia keskus)

Anneli Vares (Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK)

Soovitatav viide käesolevale väljaandele: Kivisaar, A., Pertel, T., Tamminen, S. R. Nutiseadmete kasutamine: soovitused haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2025.

Esikaane foto: Canva

Keeletoimetaja: Raili Remmelg

Küljendus: Helen Puistaja

ISBN 978-9949-666-72-0 (pdf)

Sisukord

Mõisted	5
Lühendid	6
Sissejuhatus	7
1. Tervisemõjud	8
2. Soovitused põhikoolidele ja gümnaasiumidele	14
2.2. Oskuste arendamine	16
2.3. Kokkulepete tegemine	19
2.4. Varane märkamine ja abi pakkumine	24
3. Soovitused lapsevanematele	25
3.1. Soovitused imikute ja väikelaste vanematele	27
3.2. Soovitused 7–12-aastaste laste vanematele	28
3.3. Soovitused 13–18-aastaste laste vanematele	30
3.4. Abi otsimine ja eneseabi	31
4. Soovitused noortele	32
5. Soovitused muudele haridusasutustele	34
6. Kirjandus	36
LISA 1. Liikumis- ja uneaja ning ekraanikasutuse soovitused vanuserühmade kaupa	41
LISA 2. Teismeliste digivahendite kasutamise skaala	44

Mõisted

Digipädevus	suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus (1)
Digiseade	digitaalne seade, näiteks mobiiltelefon, sülearvuti, tahvelarvuti, lauarvuti, e-luger, mängukonsool, televiisor, VR-seade, robotikaseade (2)
Digisõltuvus	käitumuslik sõltuvus, mille puhul inimene kasutab digiseadmeid ja teenuseid sundtegevusena ning katkestamatult ka siis, kui see kahjustab tema vaimset ja füüsilist tervist, suhteid või igapäevaolu. Sarnaselt traditsioonilisele sõltuvushäirele kujuneb tolerantsus ja tekivad võõrutusnähud (3)
Ennetustegevus	E ennetusteenus, -toetus, -vahend vms, mis aitab probleemi või selle süvenemist ära hoida (4)
Ilmajäämishirm (FOMO – <i>fear of missing out</i>)	viitab ärevustundele, mis tekib teadmises, et võid jääda ilma kogemusest, mida teised kogevad (5)
Kaitsetegur	probleemi kujunemise või süvenemise tõenäosust vähendav tegur (4)
Küberkiusamine	tahtlik ja korduv kiusamine, mis leiab aset elektrooniliste või digitaalsete vahendite kaudu (2)
Meediapädevus	teadmised, oskused ja hoiakud, mille abil suudame mõista meid ümbritsevat infot, seda analüüsida ja kriitiliselt hinnata ning ise adekvaatselt edasi anda nii vastu võetud kui ka ise loodud sõnumeid (6)

Nutiseade	erinevaid tarkvararakendusi, ekraani ja andureid sisaldav kaasaskantav elektrooniline seade, mis ühendub teiste nutiseadmete, arvutite ja veebikeskkondadega traadita sidevõrgu kaudu (nt nutitelefon, tahvelarvuti, aktiivsusemonitor, e-luger) (2)
Skrollima e pöidlarullima	teksti, pilti või videot arvuti või kaamera ekraanil edasi kerima (7)
Sotsiaal-emotsionaalne pädevus	inimese teadmiste, oskuste ja uskumuste kogu, mis võimaldab suhtlusolukorras enda mõtlemist, tundeid ja käitumist teadvustada ning paindlikult juhtida, teiste vaatenurki mõista ja oskuslikult suhelda seatud eesmärkide nimel (8)
Taskuhääl	raadioprogramm, video või muu multimeediafail, mida saab internetist oma arvutisse või nutitelefoni alla laadida või voogedastada ehk striimida; vastav salvestusviis (9)
Sotsiaalmeedia	eri kanalitest koosnev virtuaalne võrgustik, mille sisu loovad kasutajad ise; meediavorm (10)
Surfama	veebis olevat teavet (ilma kindla eesmärgita) sirvima (11)
Voogedastus e striimimine	meediasisu (nt video) ülekandmine interneti vahendusel, mis võib toimuda nii reaalajas (nt jalgpallimatši ülekanne) kui ka kasutajale sobival ajal (nt raadiosaate järelkuulamine) (2)

Lühendid

WHO	Maaailma Terviseorganisatsioon
OECD	Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon
FOMO	Ilmajäämishirm (<i>fear of missing out</i>)
AAMS	Ameerika Ühendriikide Unemeditsiini Akadeemia
IVA	„Iga väike asi“ (<i>kernel</i>); teaduspõhises programmis kasutatav spetsiifiline lühiajaline tegevus või strateegia, mis on loodud toetama samm-sammult sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut

Sissejuhatus

Kõik inimesed, sealhulgas lapsed ja noored, elavad oma igapäevaelu üha enam digikeskkonnas, mistõttu on oluline, et nad oskaksid uute oskustega toime tulla ja oleksid digimaailmas sama palju kaitstud kui füüsilises maailmas.

Kuigi mitmed riigid on läinud nutiseadmete koolis keelustamise teed, siis rahvusvahelised uuringud näitavad, et lihtne nutiseadmete keelamine koolis ei ole piisav noorukite digikäitumise, vaimse tervise või haridustulemuste parandamiseks (12). Vajalik on laiapõhjalisem lähenemisviis, mis arvestab lapse igapäevaelu tasakaalu, sealhulgas digi- ja meediapädevuse, une ja liikumise toetamist ning õpetajate, vanemate ja laste endi kaasamist.

Esmalt antakse materjalis „Nutiseadmete kasutamine: soovitused haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele“ ülevaade tervisemõjudest, sealhulgas nutiseadmete probleemse ja liigkasutamise seostest aju arengu, vaimse, sotsiaalse ja füüsilise tervisega. Seejärel keskendutakse nii oskuste arendamisele kui ka kokkulepete sõlmimisele haridusasutuses ja perekeskkonnas.

Kuni 12-aastastele lastele mõeldud soovitusel on eelkõige suunatud lapsevanematele ja teistele lastega iga päev kokku puutuvatele täiskasvanutele. 13–18-aastaste soovitusel on mõeldud noortele endile, kuid sisaldavad ka teavet selle kohta, kuidas lapsevanemad, teised täiskasvanud ja noored omavahel saavad toetada üksteist soovitude järgimisel.

Lapsevanemate ja noorte soovitude lõpus on toodud ülevaade eneseabi ja abi otsimise võimaluste kohta. Lisas 1 on esitatud soovitusel liikumise, uneaja ning ekraanikasutuse kohta vanuserühmade kaupa ja lisas 2 teismeliste digivahendite kasutamise skaala (90).

Soovitusel tuginevad teaduskirjandusele, uuringutele, riiklikele ja rahvusvahelistele soovitudele ning teadmistele selle kohta, mida eri vanuses lapsed ja noored kasvamiseks, arenemiseks ning heaoluks vajavad. Soovitusel lähtuvad lapse tervisest ja heaolust ning rahvatervishoiu, kasvatusteaduste, psühholoogia ja sotsiaalteaduste valdkondadest.

Nutiseadmed on tänapäeva laste elu ja identiteedi oluline osa ja meil kõigil on ühine ülesanne laste digiseadmete kasutamist parimal võimalikul viisil toetada.

Kuna tehnoloogiline keskkond muutub väga kiiresti, ajakohastatakse käesolevaid soovitusi pidevalt.

1. Tervisemõjud

Laste ja noorte kokkupuude digiseadmetega seotud ohtudega ei ole ühetaoline, vaid sõltub vanusest, arengutasemest, tarbitavast sisust, vaimsest tervisest ja sotsiaal-majanduslikust keskkonnast. Haavatavus digikeskkonnas on sageli seotud sellega, et laps on haavatavam ka väljaspool digikeskkonda (14). Suur osa tehtud uuringutest ja metaanalüüsides digiseadmete kasutuse kohta põhinevad ristläbilõikeuuringutel, mille puhul ei saa välja tuua selgeid põhjuslikke seoseid ning mis ei näita pikaajalist mõju laste ja noorte heaolule (13, 14).

Mõju arenevale ajule

Digitehnoloogia mõju puhul laste ja noorte arenevale ajule on oluline lähtuda ealisest arenguetaapist. Mitmed ulatuslikud uuringud on näidanud, et ülemäärane ekraaniaeg on seotud kognitiivsete oskuste (nt tähelepanu, emotsionaalne küpsus, pidurdusvõime) halvenemisega alla 6-aastastel lastel (15–18). Süstemaatilised ülevaated näitavad, et liiga varajane ja ülemäärane ekraanikasutus on seotud kehvema keeleoskuse ja kõne arenguga, seevastu aga hariv sisu, vanema juhendatud kasutus ja hilisem ekraanikasutuse algus (hiljem kui 2 eluaastat) toetavad kõne arengut (19).

Mitmed uuringud toovad välja kahe-suunalise seose aktiivsus-tähelepanuhäire (ATH) sümptomite ja ülemäärase ekraaniaja vahel: ATH sümptomitega lapsed kasutavad rohkem ekraane, mis võib omakorda süvendada nende sümptomeid (20).

Ka noorte digiseadmete kasutamisel on oluline arvestada aju arenguga ning eristada mõõdukat ja probleemset kasutust. Noorukieas arenevad kiiresti emotsioone ja impulsiivsust juhtivad ajupiirkonnad ning aeglasemalt käitumist reguleerivad piirkonnad, mis muudab noored digiseadmete liigkasutamise suhtes haavatavamaks. Järjest enam on uuringutega tõendatud, et kvaliteetsed videomängud võivad soodustada nii kognitiivset arengut kui ka sotsiaalset suhtlust, kuid ülemäärane mängimine võib viia sõltuvuskäitumiseni. Kui sotsiaalmeediast on enam mõjutatud tüdrukud, siis videomängude liialdamisega seotud probleemid esinevad sagedamini poistel, kuid on kasvamas ka tüdrukute hulgas (21). Sarnast suundumust näeme ka Eestis (22).

SOOVITUSED

- Alla 2-aastaste laste puhul tuleks vältida ekraanikasutust. 2–6-aastased võivad ekraani kasutada maksimaalselt üks tund päevas vanema juhendamisel, ühe sessiooni pikkus maksimaalselt 10–15 minutit. Eelistada tuleks suuremaid ekraane (näiteks televiisor või arvuti) väikestele, nagu nutitelefon. 7-aastastel ja vanematel lastel tuleks piirata meelelahutusele kuluvat ekraaniaega kuni kahe tunnini päevas, vähem on parem..
- Väikelapsed võiksid ekraani kasutada vaid täiskasvanu juhendamisel, et vaadata lapse eakohast arengut toetavat harivat sisu.
- Vastavalt vanusele ja arenguastmele tuleks suunata ning piirata lapse nutiseadmete kasutamist ja ekraaniaega või toetada noort nutiseadmete tasakaalustatud ja turvalisel kasutamisel.
- Ekraaniaeg tuleks hoida tasakaalus liikumise, ekraanivaba suhtlemise, muu aktiivselt veedetud vaba aja ja uneajaga.

Vaimne ja sotsiaalne tervis

Digitehnoloogia saab toetada ja parandada vaimset tervist hariduslike rakenduste, paindlike suhtlemisvõimaluste ja (tervise)teenuste kättesaadavamaks tegemise kaudu, aga ka meelelahutuse pakkumise abil. Lapsed ja noored kui haavatav siht-rühm vajavad kaitset paljude erisuguste digiseadmete kasutamisega kaasnevate negatiivsete mõjurite eest, nagu sobimatu sisu, agressiivne veebiturundus ning juurdepääs ebaseaduslikele ja tervist kahjustavatele toodetele, küberkiusamine ja -ahistamine, laste ja noorte seksuaalne ärakasutamine ning kuritarvitamine, vaenukõne, radikaliseerumine jne. Kõik need mõjurid võivad kahjustada laste ja noorte tervist, sealhulgas nende vaimset heaolu (23).

Viimasel kümnendil on vaimse tervise probleemide sagenemine noorte hulgas ajaliselt kokku langenud digitehnoloogia (nt nutiseadmed, sotsiaalmeedia) kasutamise suurenemisega (24). Suur osa olemasolevatest uuringutest on ristlääbilõikeuuringud, mis ei näita pikaajalisi mõjusid ja põhjuslikke seoseid. Küll aga on leitud, et üks ja sama tegevus võib avaldada nii positiivset kui ka negatiivset mõju (nt eneseväljendus vs. kokkupuude kahjuliku sisuga). Endiselt on tehtud vähe uuringuid selle kohta, milline on digitehnoloogia pikaajaline mõju noorte heaolule (14).

Sotsiaalmeediat kasutab valdav enamik noori, kusjuures tüdrukud enam kui poisid. Üle kolme tunni päevas sotsiaalmeedias (nt YouTube'is, TikTakis, Instagramis) viibimist võib suurendada riski vaimse tervise probleemide, sealhulgas depressiooni tekkeks (21). Ärevuse ja depressiooni sümptomitega noored on sotsiaalmeedia negatiivsetest külgedest enam mõjutatud (nt sotsiaalne võrdlemine, madalam

enesehinnang, ilmajäämishirm) (25, 26). Pelgalt ekraaniaja mõju noorte vaimse tervise probleemide levikule on tõenäoliselt vähene, enam tuleks keskenduda sisu, kasutusviiside ja -olukordade ning kasutaja haavatavusega seotud teguritele, et mõista paremini võimalikke seoseid vaimse tervisega (24, 14).

SOOVITUSED

- Suunake ja piirake laste digiseadmete kasutust ning toetage noori nende ohutul ja turvalisel kasutamisel, et kaitsta lapsi ja noori digimeedia ohtude eest vastavalt nende arengutasemele.
- Eelistage nutiseadmete kasutamisel harivat ja arendavat sisu ning piirake ülemäära ekraaniaega, eriti sotsiaalmeedia ja videomängude kasutust.
- Arendage laste ja noorte sotsiaal-emotsionaalsed oskusi, sealhulgas enesejuhtimis- ja suhtlemisoskust, emotsioonidega toimetuleku ning probleemide lahendamise oskust.

Probleemne nutitelefoni kasutamine ja digisõltuvus

Probleemseks nutitelefoni kasutamiseks (edaspidi ka „probleemne kasutus“, ing k *problematic smartphone use*) peetakse käitumismustrit, mis hõlmab igapäevaelu negatiivselt mõjutavaid psühholoogilisi (nt keskendumisraskused, kontrolli kaotus) ja füüsilisi sümptomeid (nt tolerantsuse suurenemine, võõrutusnähud), mis tekivad nutiseadmete kasutamisel. Tekkida võivad erinevad terviseprobleemid, näiteks peavalud, unehäired, seede- ja lihaskonna vaevused ning ärevus ja depressiivsus. Lisaks võib probleemne kasutus suurendada liiklusõnnetuste riski, vähendada töövõimekust ning põhjustada tähelepanu- ja õpiraskusi. Probleemsel kasutusel on oluline negatiivne seos õppe edukusega, eriti alg- ja põhikooliõpilaste seas (27). Probleemne käitumine ei pruugi lähtuda internetist või nutiseadmest endast, vaid tegevustest, mida nende vahendusel tehakse (28).

Sõltuvust tekitavast käitumisest tingitud häiretena on rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis (RHK-11) toodud hasartmängusõltuvus ja mängusõltuvus, mis võivad hõlmata nii veebi- kui ka tavakäitumist (29). Kuigi digisõltuvust ei ole eraldi psüühikahäirena rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis registreeritud, tähendab see olukorda, kus inimene kasutab digiseadmeid (nutitelefon, arvuti, tahvelarvuti, mängukonsool, sotsiaalmeedia jm) sellisel määral, et see hakkab kahjustama tema suhteid, õppimist, töövõimet või igapäevaelu (30). Digisõltuvuse eri vormide (interneti, sotsiaalmeedia, nutitelefoni, videomängude või muude digitegevuste sõltuvus) määramine vajab standarditud lähenemisviisi, mis arvestaks ka kiiresti muutuvat digitehnoloogilist keskkonda (31).

Ainuüksi seadmes veedetud aeg ei tähenda sõltuvust – määrav on kasutamise mõju inimese elule (31). Sümptomid on kompleksed ja võivad sisaldada nutiseadme liigkasutust (pidev aja ületamine, kohustuste edasilükkamine, põhivajaduste (uni, söömine) eiramine; vajadust järjest rohkem ja kauem seadmes olla; kooli- ja koduste kohustuste unarusse jätmist; erinevaid füüsilisi sümptomeid, nagu väsimus, unehäired; pere ja sõpradega suhtlemise vähenemine; tegevuste varjamine, pahameel lähedaste märkuste üle. Lisaks võib digitegevus muutuda elu keskpunktiks, seadme puudumisel võivad tekkida võõrutusnähud (ärevus, viha, tühjusetunne) ja nutiseadet võidakse kasutada probleemide vältimiseks või meeleolu tõstmiseks (30). Sõltuvuskäitumisest tingitud häire diagnoosi saab panna vaid erialaspetsialist, kes teeb asjakohase hindamise.

SOOVITUSED

- Toetage lapsi ja noori nutiseadmete tasakaalustatud kasutamisel ning aidake õpilastel märgata enda probleemset või liigkasutust.
- Jälgige ja märgake, kui laps tunneb igavust või ärevust või on trotslik ilma ekraanita, kui ekraanid segavad und, õppimist või suhtlust või kui digitegevusega seoses ilmnevad negatiivsed tunded. Eespool loetletud üksikud episoodid on normaalsed, aga püsiv muster võib viidata probleemsele kasutusele.
- Probleemse nutitelefoni kasutuse või sõltuvuskäitumise kahtluse korral pöörduge spetsialisti poole, näiteks helistage lasteabi telefonile 116111.

Kehaline aktiivsus ja kehakaal

Ekraaniaeg võib mõjutada lapse ja noore füüsilist tervist, sealhulgas üldist kehalist aktiivsust ja kehakaalu. Ekraaniaeg on sageli istuv tegevus, seega vähendab see liikumist, mis omakorda võib tuua kaasa kehakaalu tõusu. On tõendatud, et rohkem kui kaks tundi ekraaniaega päevas on seotud liigse kehakaaluga (32). Ekraaniaja tüüp mängib samuti kehakaalu puhul olulist rolli, kuna sotsiaalmeedia liigtarbimist on kirjeldatud kui olulist riskitegurit põhikooli- ja gümnaasiumiealiste noorte rasvumise puhul (33). Ülemäärane ekraaniaeg on seotud laste ja noorte vähesese kehalise aktiivsuse ja õues veedetava ajaga (34–36).

SOOVITUSED

- Toetage lapse ja noore igapäevarutiini, kuhu kuuluvad kehalist aktiivsust suurendavad tegevused, nagu õues liikumine ja mängimine, sportimine või muu meelepärane aktiivne tegevus.
- Leidke ekraaniajale alternatiivseid tegevusi – kui liikumine on lapse või noore jaoks lõbus ja kaasahaarav, on seda kergem eelistada ekraanis istumisele.

Uni

Piisav ja kvaliteetne uni on lapse ja noore arengu ning tervise jaoks oluline. Ülemäärane ekraaniaeg, sealhulgas nutiseadmete kasutus, on seotud lühema uneaja, kehvema unequaliteedi, hilisema magamamineku ning päevase väsimusega. Enamik uuringuid, mis käsitlevad nutiseadmete kasutust enne uinumist või öösel, näitavad negatiivset mõju unequaliteedile kõigis laste ja noorte vanuserühmades (37, 38). Ebakvaliteetne uni, unehäired ja hilisem uinumine mõjuvad omakorda halvasti nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele (39).

Teismeeas nihkub unetsükkel hilisemaks ehk bioloogiline rütm muutub, mistõttu lükkub ka magamamineku- ja ärkamisaeg hilisemaks. Sarnast muutust on täheldatud kõikides kultuurides ja isegi loomadel, mis viitab bioloogilistele, mitte üksnes sotsiaalsetele teguritele. Samuti näitavad uuringud, et tüdrukutel tekib selline muutus varem kui poistel (ehk tüdrukutel algab puberteet varem). Selle üks põhjus on muutused unehormooni – melatoniini – eritumises, mis omakorda on tingitud nii bioloogilistest kui ka keskkonnateguritest (40).

Teismeeas suurenevad ka kooli- ja muud kohustused, mis omakorda võivad vähendada uneaega. Hiline magamaminek ja varane koolipäeva algus tähendab, et vähenenud uneaja tõttu koguneb ajapikku unevõlg, mis võib hakata mõjutama heaolu, keskendumis- ja õppimisvõimet (40).

SOOVITUSED

- Vältige ekraanide (teler, tahvelarvuti, nutitelefon, arvuti jms) kasutamist vähemalt üks tund enne und ja hoidke need laste magamistoast eemal.
- Toetage laste normaalset ööpäevarütmi ja tasakaalustatud vaba aja veetmist. Julgustage neid olema kehaliselt piisavalt aktiivne ja viibima õues loomuliku päevavalguse käes.
- Nihutage koolipäeva algus hilisemaks, et see toetaks teismeeas muutuvat bioloogilist uneärkvelolekurežiimi ning keskendumisvõimet ja üldist heaolu.

Silmade tervis

Ka noorte seas levinud kuiva silma sündroomi võimalikeks eluviisiga seotud riskiteguriteks on igapäevane nutitelefonide ja ekraanide kasutamine, ekraaniaeg enne magamaminekut ja kontaktiläätsete kandmine. Sümptomeid aitavad leevendada regulaarsed ekraanikasutuse pausid, üldine ekraaniaja piiramine ning ekraaniaja vähendamine enne magamaminekut (41).

Lühinägevus ehk müopia levib maailmas üha rohkem ning kuna digitehnoloogiat kasutatakse järjest enam, siis on uuritud lühinägevuse kujunemise ja progresseerumise ennetamise riski- ja kaitsetegureid, sealhulgas seoseid nutiseadmete kasutamisega. Uuringute põhjal on selgunud, et lühinägevuse kujunemine on seotud nii pärilike kui ka keskkonnateguritega (42). Peamised keskkonnast tingitud müopia kujunemise ja progresseerumise riskitegurid on pikk järjestikune (> 30 min) lähitöö, muu hulgas nutiseadme kasutamine, ja lühike vaatamiskaugus (alla 30 cm); seni kõige paremini tõendatud kaitse selle vastu on õues viibimine (> 40 minutit päevas) (42, 43).

SOOVITUSED

→ Järgige 2-20-20 põhimõtet:

- viibige iga päev vähemalt 2 tundi õues päevavalguse käes;
- iga 20 minutit kestnud lähitöö järel (sh nutiseadmes olekut) vaadake 20 sekundi vältel kaugusesse (vähemalt kuue meetri kaugusele, nt aknast välja, klassiruumi teise otsa).

Võttes arvesse, et nutiseadmete kasutamise pikaajaliste tervisemõjude põhjuslike seoste kohta ei ole tehtud piisavalt teadusuuringuid või põhinevad kirjeldused peamiselt läbilõikeuuringutel, siis tuginevad käesolevad soovitused nii rahvusvahelistele nõuannetele kui ka teadusartiklites välja toodud soovituslikele ennetustegevustele.

2. Soovitused põhikoolidele ja gümnaasiumidele

Nutiseadmete kasutamise ja nende piiramise osas on koolil oluline määratleda eesmärgid (näiteks õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamine, sotsiaalsete oskuste arendamine ning õppetööle keskendumise ja tähelepanu parandamine, digi- ja meediapädevuse arendamine jm). Konkreetsed eesmärgid võimaldavad tagada nutiseadmete sihipärase kasutuse koolis (44).

Oluline on, et õpilased oleksid kaasatud nutiseadmete kasutamisega seotud põhimõtete kokkuleppimisse. Nende arvamus saab anda väärtusliku sisendi õpilaste vajaduste ja ettepanekute arvestamiseks. Samuti järgivad õpilased kokkuleppeid meelsamini, kui on otsustamises osalenud (45).

Haridusasutustel tuleks nutiseadmete (nutitelefonid, tahvelarvutid, nutikellad, mängukonsoolid jm seadmed) puhul mõelda nende kasutamisele õppetöö ajal (klassiruumis, õppekäikudel jms), aga ka väljaspool õppetööd (vahetundides, liikumisel ühest kohast teise, ühisüritustel jms).

Nutiseadmete kasutamine õppetöö ajal

Nii õpilaste kui ka õpetajate hinnangul võivad nutiseadmed õppetööd segada (46, 47). Probleemne kasutus võib aga mõjuda negatiivselt õpitulemustele (27). Õppetööga mitte seotud eesmärgil nutiseadme kasutamine õppetöö ajal võib mõjuda halvasti õpilase kognitiivsele võimekusele ja tähelepanule ning pärssida keskendumist ja õppimist (48-50). Seega, kui reguleerida nutiseadmete kasutamist õppetöö ajal, võib see aidata saavutada paremad õpitulemused (51).

Nutiseadmete kasutamisega õppetöö ajal õppetööga seotud eesmärgil on võimalik arendada õpilaste digipädevust (52). Kui nutiseadmeid oskuslikult õppetöösse lõimida, aitab see õpilasi digimaailma väljakutseteks ette valmistada. Isiklikke ja kooli nutiseadmeid saab kasutada õppetöövahendina, näiteks et otsida õppetöoks vajalikku teavet, ning kasutada eesmärgipäraselt hariduslike rakenduste kaudu õppimiseks (53, 54).

SOOVITUSED

- Ärge lubage õpilastel nutiseadmeid kasutada õppetöö ajal õppetööväliseks tegevuseks.
- Lubage õpetajana nutiseadmeid (kooli või isiklikke seadmeid) kasutada eesmärgipäraselt õppetöö ajal sellega seotud tegevusteks. Püüdke leida tasakaal nutiseadmete kasutamisel, nii et need toetaksid õpilaste keskendumist ja õpitulemusi ega hajutaks tähelepanu.
- Leppige kokku, et õpilased hoiavad nutiseadmed hääletul režiimil või välja lülitatuna ühiselt kokkulepitud kohas (näiteks koolikotis või ühises hoiukohas).
- Õppeaasta alguses tehke õpilastega klassi- ja tunnikokkulepped nutiseadmete kasutamise kohta.

Nutiseadmete kasutamine õppetöö välisel ajal koolis

Õpilased veedavad koolipäeva jooksul aega ka väljaspool klassiruumi, liikudes vahetundides ühest klassist teise ja mujale. Selleks et õpilased vahetunnis õppetööst puhkaksid ja rohkem liiguksid, pakkuge neile alternatiivseid tegevusi. Korraldage näiteks aasta ringi õuevahetunde ning looge koolis keskkond, mis toetab liikumist (55, 56).

Aktiivsed ühistegevused vahetundides soodustavad õpilaste omavahelist vahetut suhtlemist, mis omakorda toetab sotsiaalsete oskuste arengut (57). Seda, et õpilased eelistaksid nutiseadmete kasutamise asemel vahetut suhtlust, võivad toetada organiseeritud aktiivsed vahetunnid (56). Õpetaja või õpilasest mängujuhi läbi viidud aktiivne vahetund võib aidata vähendada kiusamist ning ennetada õpilastevaheliste konfliktide teket (58).

Õpilased veedavad suurema osa koolipäevast istudes (59). Selleks et koolikeskkond soodustaks istumise ja ekraaniaja asemel õpilaste liikumist, tehke liikumispause ja kavandage aktiivseid tegevusi nii klassi- ja kooliruumi kui ka kooliõuele (60). Ideid õpilaste liikumisaktiivsuse suurendamiseks võite leida Liikuma Kutsuva kooli ideepangast: liikumakutsuvkool.ee/ideepank.

SOOVITUSED

- Soodustage õppetöö välisel ajal kehalist aktiivsust ja õpilaste omavahelist vahetut suhtlust (rühmamängud, liikumistegevused, aktiivsed vahetunnid, lauamängud jms).
- Looge sobiv füüsiline keskkond. Laudade asukohti ja ühiskasutatavaid alasid planeerides mõelge selle peale, et liikumine oleks loomulik ja soodustaks laste aktiivsust, et pakkuda neile võimalusi lauamängude mängimiseks, lauatenniseks, raamatute lugemiseks ja rühmamängudeks (sh looge näiteks nutivabad alad).
- Leppige kokku, et ühisüritusele minnes jätavad õpilased nutiseadmed algava tunni kooliruumi või hoiavad neid hääletul või välja lülitatud režiimil.
- Nooremates kooliastmetes seadke konkreetsemad piirangud, näiteks terve koolipäeva vältel nutiseadmete hoidmine oma koolikotis hääletul režiimil või kindlas hoiukohas.

2.2. Oskuste arendamine

Digi- ja meediapädevuse toetamine koolis

Digipädevus on riiklikus õppekavas välja toodud üldpädevus (1). Hea digipädevus aitab õpilastel turvaliselt ja vastutustundlikult digikeskkondades tegutseda. Digipädevuse arendamine on kaasaegse hariduse oluline osa ning aitab õpilastel mõista digikeskkonna võimalusi ja riske. Digipädevuse valdkonnad on info- ja andmekirjaoskus, suhtlus ja koostöö digikeskkonnas, digisisu loomine, digiturvalisus (sealhulgas küberkiusamine) ning probleemilahendus (61). Samuti tuleb suunata rohkem tähelepanu laste ja noorte selliste oskuste arendamisele, mis aitavad neil teavet kriitiliselt hinnata (sh valeinfo ja faktikontroll) ja luua kvaliteetset sisu (62).

Kriitilist lähenemist vajab tehisaru alase kirjaoskuse arendamine õppimises ja õpetamises. Ühelt poolt vajavad nii õpetajad kui ka õpilased teadmisi tehisintellekti ja selle kasutamise kohta ning ettevalmistust maailmaks, kus tehisaru läbivalt kasutatakse. Teiselt poolt on oluline arvestada haakuvate eetiliste, keskkonna- jms küsimustega ning tagada, et hariduslike ja sotsiaalsete eesmärkidega oleks arvestatud (63). Digi- ja meediapädevuse arendamine, sealhulgas küberkiusamise ennetamine, on tänapäeva koolikeskkonnas olulisel kohal ning omavahel tihedalt seotud.

SOOVITUSED

- Looge võimalused õpetajate digi- ja meediapädevuse toetamiseks ja arendamiseks. Ühe võimalusena pakub Haridus- ja Noorteamet koolitusi õpetajatele eesmärgiga toetada tehnoloogia kasutamist koolitunnis ning arendada iga haridustaseme õpetaja digi- ja meediapädevust. Koolituste ja materjalidega saab tutvuda veebilehekülgedel [Digikoolitused | Haridus- ja Noorteamet](#) ja oppekava.ee/meediapadevus.
- Kasutage digitööriistu, -keskkondi ja -õppimisvahendeid eesmärgipäraselt õppetöös. Leppige koolisisest kokku, milliseid digitööriistu koolis kasutatakse. Koolil tasub valida sobivad ja turvalised programmid ja digikeskkonnad vastavalt õpieesmärkidele, milleks võivad olla näiteks teadmiste kinnistamine, õpilaste omavahelise koostöö soodustamine, arutelu tekitamine või teabeallikate võrdlemine ja kontrollimine.

Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine

Sotsiaal-emotsionaalne pädevus on inimese teadmised, oskused ja hoiakud, mis võimaldavad oma emotsioone ja suhteid teadlikult juhtida (64). Head sotsiaal-emotsionaalsed oskused aitavad hea eneseregulatsiooni, suhtlemis- ja emotsioonide juhtimise oskuse abil juhtida noorel enda digikäitumist ja ennetada probleemset nutiseadme kasutust (45).

Ennetustegevused, mis keskenduvad eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisele ning positiivse suhtluskultuuri loomisele, võivad olla edu võti koolikeskkonnas (küber)kiusamise vähendamisel (65). Eestis on sellisteks ennetustegevusteks näiteks KiVa kiusamisvastane programm, VEPA metoodika, Liikuma Kutsuv Kool ja Vaikuseminutid. Ennetuse teadusnõukogu hinnangul tõendatud tasemega ennetustegevused on leitavad veebileheküljelt tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/ennetuse-teadusnoukogu.

Õpetajate endi suurem sotsiaal-emotsionaalne pädevus aitab hoida suhteid õpilastega, leevendada õpetajate töörahulolu ja stressi ning toetab õpilaste sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamist (66, 67). Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavad ka Gordoni õpetajate kool ja Vaikuseminutite koolitusprogramm õpetajale (68).

SOOVITUSED

- Kasutage 1.–6. klassi õpilaste sotsiaal-emotsionaalse pädevuse ja oskuste pidevalt arendamiseks lühitegevusi (IVAd ehk tuumiktegevused). Vanuseastmete kaupa grupeeritud IVAd on leitavad veebileheküljelt [Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise tuumiktegevused ehk ivad | materjalid – Peaasi.ee](#).
- Kuulake ja võtke arvesse õpilaste soove ja vajadusi, et viia läbi enam tunde, kus käsitletakse enesejuhtimist (näiteks ajaplaneerimist), uneharjumusi, tervislikku eluviisi ja ka teadlikku nutikasutust (69).
- Võtke toetava koolikeskkonna loomiseks koolisiseselt kasutusele tulemuslikud ennetustegevused, mis parandavad õpilaste sotsiaalseid oskusi. Eestis tõendatud tasemega ennetustegevused on leitavad veebileheküljelt [tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/ennetuse-teadusnoukogu](#).
- Pakkuge õpetajatele võimalust osaleda sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamise koolitustel (näiteks Gordoni õpetajate kool, Vaikuseminutite koolitusprogramm õpetajale, [Peaasi keskkonnast](#) leitav tasuta [veebikursus](#) jms).

Küberkiusamise ennetamine ja märkamine

Digipädevus ei seisne ainult tehniliste teadmiste ja oskuste omandamises, vaid digiohtude ja turvalise internetikasutuse õppimises. Küberkiusamise näol tehakse kiusatavale küberruumis (näiteks sotsiaalmeedias) korduvalt ja sihilikult kahju. Küberkiusamine võib oluliselt mõjutada noore heaolu ja turvatunnet – ka haridusasutuses. Internetis kiusamise ohvriks langenud noortele meeldib vähem koolis käia, nende õppeedukus on kehvem ning nad kogevad suurema tõenäosusega kiusamist ka koolikeskkonnas (22). Küberkiusu on õpetajatel, vanematel jt raskem märgata ja sellega tegeleda kui küberruumivälist kiusamist.

Koolikeskkonnas alguse saanud kiusamine võib jätkuda küberruumis koolivälisel ajal. Lapsevanemate aktiivne huvi kiusamisjuhtumitega tegelemise vastu ja kaasatus aitab küberkiusamist vähendada, kuid õpetajate vähene sekkumine koolikeskkonnas toimuvasse kiusamisse suurendab küberkiusamist (65).

SOOVITUSED

- Et ennetada küberkiusamist, tehke järjepidevalt teavitustööd interneti turvalise kasutamise oskuste arendamise, andmete väärkasutamise ja piltide, videote või muude salvestiste nõusolekuta tegemise või jagamise vältimise vallas (vt näiteks targaltinternetis.ee/opetajatele/kuberkiusamine).
- Julgustage õpilasi pöörduma kiusamise (sealhulgas küberkiusamise) korral õpetaja või muu turvalise koolitöötaja poole. Kuna kiusatud lapsel võib kooli vastu usaldus kaduda, tutvustage õpilastele ka teisi võimalusi, kuhu (küber)kiusamise korral pöörduda (näiteks Lasteabi, veebipolitsei).
- Kasutage kooli töötajatele pakutavat võimalust osaleda kiusamise ennetamiseks ning juhtumite lahendamiseks vajalike pädevuste arendamise koolitustel (näiteks KiVa kiusamisvastane programm, SA Kiusamisvaba Kooli veebikooli I moodul ja koolitused).
- Arendage õpilaste teadmisi ja oskusi kiusamise ennetamiseks, märkamiseks ja sekkumiseks (näiteks KiVa kiusamisvastane programm, SA Kiusamisvaba Kooli avalikud tunnikavad ja materjalid).
- Kaasake lapsevanemaid küberkiusamise ennetamisse: arutage koos küberkiusamise ja nutiseadmete kasutamise teemadel ning sõlmige ühiseid kokkuleppeid.

2.3. Kokkulepete tegemine

Lapsed veedavad koolis suurema osa päevast, seetõttu on oluline, et koolis arutatakse õpilastega läbi nutiseadmete kasutamise reeglid. Selleks, et nutiseadmete kasutamine koolis toetaks õpilaste sotsiaalset, aga ka akadeemilist arengut parimal võimalikul viisil, on oluline kõigepealt kindlaks teha osapoolte ootused ja vajadused ning vastavalt sellele luua üheskoos selged kokkulepped. Oluline on sellesse protsessi kaasata õpilased ning arutada nendega üheskoos läbi kõik tekkinud küsimused ja teemad seoses nutiseadmete kasutamisega õppetöös ja ka õppetöövälisel ajal (vahetundides, kooliüritustel, väljasõitudel jms) (45). Kokkulepete koostamisel tuleb lähtuda lapse parimatest huvidest, sealhulgas lapse õigusest arengule, osalusele ja tervise kaitsele (70). Loomisprotsessi osalisena kujuneb õpilases vastutus- ja kuuluvustunne ning tekib tugevam seotus kokkulepete täitmisega (71).

Oluline on, et kokkulepped oleksid kooskõlas põhikooli- ja gümnaasiumiseadusega (PGS) (72) ja toodud välja ka kooli kodukorras: „Koolis tuleb koostöös kogukonna, kooli hoolekogu ja kooli pidajaga töötada välja isiklike nutiseadmete

kasutamisega seonduvad põhimõtted ning kehtestada neid põhimõtteid aluseks võttes asjakohased reeglid kooli kodukorras, kaasates võimaluse korral teadlasi ja eksperte.“ (73) Käesolevas peatükis keskendume kokkulepete tegemise protsessile ehk PGS-i mõistes isiklike nutiseadmete kasutamisega seotud põhimõtete väljatöötamisele, mille alusel kool kehtestab kodukorras asjakohased reeglid.

Soovitused kokkulepete loomiseks ja suhtlemiseks kooliperega

Nutiseadmete kasutamist puudutavad kokkulepped on tõhusamad, kui kõik osapooled – kooli juhtkonna liikmed, õpetajad, tugipersonal, õpilased, aga ka hoolekogu ning lapsevanemad – nende koostamises osalevad. Eriti oluline on kaasata eakohaselt kõiki õpilasi (mitte ainult õpilasesinduse eestkõnelejaid), kes sellel teemal kaasa mõelda soovivad. Vaid nii tunnetavad noored kaasnevat vastutust ja suudavad tänu sellele leppeid hiljem paremini täita (45).

Kui õpilased saavad arvamust avaldada ja neid kaasatakse kooli reeglite loomisse, tekib neil suurem sisemine motivatsioon. See aitab neil paremini hakkama saada, toetab nende psühholoogilisi vajadusi ja vähendab nii probleemset käitumist kui ka nutiseadmete liigkasutust. Õpilaste arvamuse väärtustamine parandab kooli üldist õhkkonda, sealhulgas suhteid õpetajate ja õpilaste vahel. Hea suhe õpetajaga on samuti tähtis tegur, mis aitab vältida nutiseadmete liigkasutamist (45).

Et toetada tõhusa õppimist ja keskendumist, on oluline, et nutiseadmete kasutuspääs sisaldab nõuet, et nutiseadmed peavad olema hääletul režiimil ja mitte nähtaval kohal (nt ei tohi need olla laual). Selle eesmärk on vältida visuaalseid ja helilisi segajaid, mis ka PISA uuringu andmetel sageli õpilaste tähelepanu ja keskendumist häirivad (47). Oluline on õpilastele selgitada, millised tegurid nende õppimist soodustavad või häirivad, aidates seeläbi neil paremini oma harjumusi muuta. Rikkumiste korral on soovitatav esmalt vestelda ja teha suuline hoiatus ning alles korduva eiramise korral kasutage rangemaid mõjutusmeetmeid vastavalt kokkulepitud juhiste (74).

Kokkulepped koolis nutiseadmete kasutamise ja kasutuse piiramise kohta võiksid sündida samm-sammult ja koolipere liikmeid kaasavalt. Järgnevalt on esitatud kokkulepete tegemise ja elluviimise põhisammud (13, 69, 75, 76).

1. SAMM:

KEHTIVATE KOKKULEPETE ANALÜÜS JA VAJADUSTE VÄLJASELGITAMINE

- Enamikul koolidel on kodukorras kokku lepitud nutiseadmete kasutamise reeglid. Alustuseks võiksite kooliperega üle vaadata kehtivad reeglid ning analüüsida nende toimivust, kitsaskohti ja poolte vajadusi. Selleks saate kasutada erinevaid viise. Näiteks
 - viivad klassijuhatajad õpilastega klassijuhatajatundides läbi arutelu ning koguvad tagasisidet ja sisendandmeid;
 - koolis korraldatakse õpilaste, õpetajate, tugipersonali ja lapsevanemate hulgas küsitlus, et saada ülevaade kehtivate reeglite toimivuse, kitsaskohtade ja osapoolte vajaduste kohta nutiseadmete kasutamisel ja kasutuse piiramisel;
 - peetakse vestlusringe eri osapooltega (nt lapsevanemate ja/või huvitatud õpilastega).
- Enne kokkulepete väljatöötamist võiksite teha temaatilisi noori kaasavaid ning nende vajadusi hindavaid grupid, korraldada seminare, pidada aktiivseid ainetunde, mis aitavad parandada õpilaste teadlikkust nutitelefonide kasutamise positiivsest ja negatiivsest mõjust vaimsele, sotsiaalsele ja füüsilisele tervisele ning heaolule (69)
- Analüüsi järel lepivad kooli juhtkond, õpetajad, õpilased ning lapsevanemate esindajad ühisel arutelul kokku nutiseadmete kasutamise ja selle piiramisega seotud eesmärgid.

2. SAMM:

KOKKULEPETE VÄLJATÖÖTAMINE

- Analüüsitulemuste põhjal ja eesmärkidest lähtuvalt sõnastage selged ja konkreetsed kokkulepped selle osas, kuidas 1) koolis nutiseadmeid kasutada ja nende kasutamist piirata nii õppetöös kui ka õppetöövälisel ajal (vahetunnid, kooliüritused, väljasõidud jms) (vt osa 1.1), 2) kelle suhtes kokkulepped kehtivad (õpilased, koolitöötajad jne) ja 3) kuidas toetada asjakohaste oskuste arendamist (vt osa 1.2).
- Kaasake kokkulepete väljatöötamisse kõik olulised osapooled (õpilaste esindajad, lapsevanemad).
- Kokkulepped võiksid sisaldada tegevusi ja ülesandeid, kuidas neid ellu viia ja elluviimist jälgida, ning samuti seda, mis järgneb juhul, kui kokkuleppeid ei täideta. Oluline on, et räägitakse läbi, kellele ja millal kokkulepped kehtivad, sealhulgas õpetajad, koolitöötajad, lapsevanemad.
- Eri kooliastmetes lähtuge kokkulepete ja piirangute tegemisel laste arengutasemetest ja haavatavusest ning autonoomsusvajadusest, kuid igas vanuses lapsele on oluline selgitada, miks kokkulepped on vajalikud ning kuidas need lapse heaolu toetavad.
- Oluline on ka koolisiselt läbi rääkida ja kokku leppida, kelle poole pöörduda ja kuidas toimida, kui lapsel või noorel on probleeme nutiseadmete liigkasutamisega (nt saab õpilane esmalt ise pöörduda abi või nõu saamiseks klassijuhataja, koolipsühholoogi, sotsiaalpedagoogi või kooliõe poole); kuidas käitub ja kelle poole vajaduse korral pöördub klassijuhataja või muu kooli töötaja, kes märkab, et lapsel või noorel on probleeme nutiseadmete kasutamisega, ning kelle poole võiks murelik lapsevanem pöörduda.

3. SAMM:

KOKKULEPETE SÖLMIMINE JA KOMMUNIKATSIOON

- Tutvustage lõplikult sõnastatud kokkuleppeid, mille kool kehtestab kodukorras asjakohaste reeglitena, kõikidele osapooltele (klassijuhatajatunnid või temaatilised ainetunnid, lapsevanemate koosolekud, kooli digitaalses infovahetuskeskkonnas, sotsiaalmeedias, kooli infokirjas jms). Tutvustamisel rõhutage, miks kokkulepped koostati (eesmärgid) ja kuidas kokkulepped eesmärkide saavutamist toetavad (näiteks õppimist, keskendumist, digipädevust, turvalisust).
- Aeg-ajalt tasub kokkuleppeid meelde tuletada ja neile viidata, näiteks tunnustage neid, kes kokkuleppeid järgivad.
- Visuaalsed meeldetuletused plakatite või märgiste näol klassides, muudes kooliruumides aitavad kokkuleppeid meeles hoida või neile kergelt viidata.
- Arutage läbi, kuidas eri osapooled (õpetajad, tugipersonal, lapsevanemad, aga ka õpilased) saavad kaasa aidata kokkulepete järgimise toetamisele ning vajaduse korral teavitada või sekkuda kokkulepete rikkumisse.
- Toetage ja nõustage koolitöötajaid, sest nemad tagavad muudatuste elluviimise.

4. SAMM:

JÄLGIMINE JA TAGASISIDE

- Mõelge läbi, kuidas te tutvustate kokkuleppeid uutele õpilastele, töötajatele, lapsevanematele.
- Kokkulepete puhul on oluline tagada nende järjepidev ja õiglane kohaldamine ning soovitatav on õpilastele, kooli töötajatele ja lapsevanematele kokkuleppeid regulaarselt meelde tuletada, et vältida aja möödudes nende ununemist.
- Koguge regulaarselt tagasisidet õpilaste, õpetajate, tugipersonali ja lapsevanemate seas, et hinnata, kuidas kokkulepped toimivad (nt kord aastas küsitluse, vestlusringi või muus vormis).
- Vajaduse korral kohandage kokkuleppeid vastavalt olukorrale või uuenenud vajadustele (nt iga õppeaasta alguses, kahe aasta järel vms).

2.4. Varane märkamine ja abi pakkumine

Iga lapse digikeskkond ja -tegevus on ainulaadne ja samas ebavõrdne, kuna kõigil lastel ei ole samu kaitsetegureid ja ressursse, mis aitaksid neil digitehnoloogiat ja -meediat parimal viisil kasutada ning nendega seotud riske maandada (13, 14). Haavatavus digikeskkonnas sõltub vanusest, arengutasemest, vaimse tervise olukorrast ja sotsiaal-majanduslikust keskkonnast ning on sageli seotud sellega, et laps on haavatavam ka väljaspool digikeskkonda (14). Riskitegurid, mis suurendavad noorte haavatavust digikeskkonnas, jagunevad individuaalseteks ja keskkonnast tulenevateks. Individuaalsed riskid hõlmavad vaimse tervise probleeme, madalat enesehinnangut, impulsiivsust, FOMO-t ja kehva toimetulekut. Keskkonnast tulenevad riskid on seotud näiteks keeruliste peresuhete, vanemate halva eeskuju, kokkulepete ja piirangute puudumisega nutiseadmete kasutamisele kooliväliselt, kiusamisega ning kehvemate sotsiaal-majanduslike tingimustega (14).

SOOVITUSED

- Koolitöötajad võiksid koostöös lapsevanematega jälgida ja märgata nutitelefoniga probleemset kasutamist (näiteks kui laps tunneb igavust või ärevust või on trotslik ilma ekraanita, kui ekraan segab und, õppimist või suhtlust või kui digitegevusega seoses ilmnevad negatiivsed tunded). Sellise käitumise üksikud juhud on tavapärased, aga püsiv käitumismuster võib viidata probleemsele kasutusele. Lisas 2 leiate enesehindamistesti, teismeliste digivahendite kasutamise skaala, mis võimaldab noorel hinnata enda digikäitumist.
- Märgake varakult lapse haavatavust (nt vaimse tervise probleeme, kiusamine jms) ja pakkuge võimaluste piires lapsele ja perele tuge. Esmalt saab abivajajat last nõustada kooli sotsiaalpedagoog, psühholoog või kooliõde.
- Märkamise ja toe andmise oskuste arendamiseks pakkuge koolitusti ja tuge koolitöötajatele (nt vaimse tervise esmaabi, riskikäitumise tundmine, probleemse nutiseadme kasutamise äratundmine).
- Leppige koolisiselt kokku, kelle poole pöörduda ja kuidas toimida, kui lapsel või noorel on probleeme nutiseadmete kasutamisega. Kooli tugimeeskond saab kaardistada spetsialistid ja organisatsioonid, kelle poole kooliväliselt abi saamiseks pere kohalikus omavalitsuses või maakonnas suunata.

3. Soovitused lapsevanematele

Tänapäeva igapäevaelu juurde kuuluvad elementaarsed tehnoloogilised oskused digikeskkondade võimaluste kasutamiseks. Määravaks saab olulise eristamine ebaolulisusest ja oskus tarbida vajalikku sisu sotsiaalmeedias skrollimise ja niisama netis surfamise asemel. Samas pole digipädevus mingi eraldiseisev oskus, vaid seotud lapse üldise arenguga. Kogu psüühika arendamine on eeldus selleks, et laps ja noor suudaks kasutada digivahendeid kriitiliselt, vastutustundlikult ja tervist säästvalt, suutes juhtida oma tähelepanu ja käitumist. Lapsevanema roll on seejuures last igaükselt toetada, et ta oskaks nii igapäevaelus kui ka hiljem digimaailmas liikudes end järk-järgult ise kõige paremal viisi juhtida.

Lapse areng

Lapse üldise arengu toetamine lapsevanema poolt määrab, kuidas omakorda lapse digipädevus areneb: küps psühholoogiline areng on hädavajalik digipädevuse saavutamiseks. Lapse areng kulgeb läbi erinevate tundlike perioodide ning digioskusi õpib laps tasapisi, vajades täiskasvanute tuge ja suunamist ning piiride seadmist. Täielikku digipädevust tasub eeldada alles täiskasvanueas. Tähelepanu väärib tõsiasi, et soovides kiiresti ja aktiivselt kujundada lapse digipädevusi, võib see hoopis pärssida tema üldist arengut (77).

Väikelapse kõne arenguks on olulised päriselu vahetud meelelised kogemused ja nende täiskasvanupoolne sõnaline mõtestamine. Lapse mitmekülgset arengut toetavad selles etapis kõige paremini liikumine, otsene suhtlus ja puudutused ning looduses viibimine, mida digivahendid ei asenda. Vanemad peaksid piirama sellel arenguperioodil ekraaniaega ning aitama siduda lühiajalisi digikogemusi päriseluga (77, 78),

Murdeas paraneb lapse oskus märgata ja kasutada oma mõtteid, tundeid, kujutlusvõimet ja vajadusi ning tajuda iseennast tervikliku inimesena (77). Liigne internetis olek teismelisena kahjustab aju, eelkõige otsmikusagarat, mis areneb sel perioodil aktiivselt ja millest sõltub edaspidine psühholoogiline heaolu, edukus tööelus ja isiklikes suhetes (77). Vanem saab oma last sel perioodil kõige paremini toetada heade ja lähedaste suhete kaudu, vastastikku lugupidavate kokkulepete sõlmimise ja piiride kehtestamisega.

Lapse aju kiire areng teeb ta eriti vastuvõtlikuks uutele kogemustele ja seda ka digimaailmas, kus meelepärast sisu on palju. Just meeldiva, aga mürarohke teabe tõttu kaob lapsel kergemini reaalsustaju ning sellega seoses enesekontroll, sest üle ergastatud aju soovib aina enam mõnusaid ajaveetmise võimalusi uuesti läbi elada. Nooremad lapsed ei oska sageli ise piire seada ega tasakaalu leida, vaid soovivad

aina enam kogeda meeldivaid emotsioone, mistõttu aeg internetiavarustes pikeneb märkamatult (77, 79). Täiskasvanu ülesanne on märgata lapse vajadusi ning luua toetav keskkond tema ümber (13, 77).

Lapsevanema roll

Vanema enda käitumine on oluline, sest sageli õpib laps kõige rohkem vanema eeskujust: harjumustest ja tegevustest, mitte niivõrd tema reeglitest, käskudest või keeldudest. Vanemana on hea meeles pidada, et sõlmitud kokkulepped lastega võiks kehtida ka vanematele (80).

Lisaks headele suhetele, lapsega vestlustele ja üheskoos kokkulepete tegemisele on vahel abiks päevase ajalise piirangu seadmine nutiseadmetele, mida laps kasutab. Seda tuleks teha erinevate seadmete üleselt. Enamik tänapäeva nutiseadmete tootjaid pakuvad ekraaniaja limiitide seadistamist paroolidega ja ilma. Koos lapsega võiks arutada, miks sellise piirangu kehtestamine (eriti nooremas vanuseastmes, 7–12-aastased) mõnele meelelahutuslikule rakendusele (nt TikToki, Instagramis, YouTube'is) vajalik võib olla. Oluline on, et see ei toimuks autoritaarsel viisil käskude ja keeldude vormis. Lapsele võib öelda näiteks:

*„See piirang aitab sul päeva jooksul muid toredaid asju teha ja
piisavalt puhata“*

või

„See piirang võimaldab sul rohkem aega veeta sõprade ja perega“.

Turvaline ajaliste ja sisuliste piiride seadmine lapse nutitelefonile ja arvutile aitab paremini toetada lapse vajadusi igapäevaeluga hakkama saamisel. Juhised Androidi seadmes piirangute seadmiseks on leitavad aadressil [Android support](#) ning Apple'i seadmes aadressil [Apple support](#).

Oluline teema, millest tuleks lapsega rääkida, on privaatsus. Näiteks võiks lapsega arutleda selle üle, millist infot enda, pereliikmete ja sõprade kohta jagada ja millist mitte ning miks. Ka ise fotode ja videote üleslaadimisel arvestage lapse huvidega ning küsige lapselt enne luba, kui foto temast internetti üles riputate (81).

Terve psüühikaga täiskasvanud inimene suudab reguleerida ennast, suhteid enda ja teiste inimeste vahel ning laiema maailma kontekstis. Ta on võimeline märkama segavaid tegureid, teadvustama oma probleeme ja vajadusi ning juhtima tähelepanu, seda ka digikeskkonda kasutades. Nii saab ta parimal võimalikul moel olla toeks ka oma lastele (77).

3.1. Soovitused imikute ja väikelaste vanematele

0–1-aastaste laste vanemad

Lapsed vanuses 0–2 eluaastat arenevad kõige paremini, kui nende ümber olevad inimesed nendega igapäevaselt näost näkku räägivad, mängivad, neile ette loevad, laulavad jms. Samuti on laste mootorsete oskuste arenguks oluline, et nad saaksid palju liikuda, ümbrust avastada ja mängida. Uuringud näitavad, et uni on väikelaste tervise ja arengu jaoks eriti oluline, sest ka magades aju areneb. Alla 2-aastased lapsed ei suuda digiseadme vahendatud sisu omandada, kuna nende nägemine ja kognitiivsed võimed ei ole veel piisavalt küpsed, mistõttu ei soovitata väikelastel nutiseadmeid kasutada, sest puudub positiivne mõju tervisele (13, 82).

2–6-aastaste laste vanemad

Väikelapsi on parem hoida kirevatest ekraanidest nii kaua eemal kui võimalik, sageli on aga tehnoloogiline maailm meie igapäevaellu niivõrd põimunud, et on keeruline sellest kedagi puutumata jätta. Kuna väikelapsele on igasugune inforohke meedium kergesti väsimust tekitav, siis võiksid esimesed kokkupuuted digiseadmetega olla lühikesed, maksimaalselt 10–15 minutilised, ja parem oleks, kui kasutatav ekraan on suur (teler, suurem monitor või tahvelarvuti), mitte pisike mobiiltelefoni ekraan (83). Väikelapsele sobivad rakendused ja programmid, mis on eakohased, arendavad ja harivad. Vältida tasub sisu, mis sisaldab reklaame, on algoritmide juhitud ning sisaldab tundmatut või sobimatut materjali. Mitmed multifilmid võivad olla kiire tempoga, mis omakorda võib mõjutada lapse oskust tegevusi planeerida ja liigutusi kontrollida (84). Kõige parem on, kui interaktiivset sisu vaadatakse lapsega koos ja seda selgitatakse talle (13, 82).

Sellel arenguetapil on lapse kõige tähtsam tegevus ümbritseva maailma avastamine läbi mängimise ja liikumise. Oluline on, et ekraaniaeg ei hakkaks neid tegevusi segama ega ületaks kokku ühte tundi päevas (näiteks 3–4-aastastel maksimaalselt 30 minutit), mida vähem, seda parem (13, 82, 83). Ühtlasi on oluline, et ekraaniaeg ei oleks enne lapse magamaminekut.

SOOVITUSED

- Kujunda harjumus, et nutiseadmeid ei kasuta ükski pereliige söögilauas ja pere ühistel tegevustel (omavaheline suhtlemine, lauamängude mängimine, pere ühisüritused jms koosveedetud aeg).
- Kui laps on ärritunud, viha- või nutuhoos vms, ära anna emotsiooni mahasurumiseks või kiire mugavustunde loomiseks lapsele nutiseadet. Lapsele on suureks toeks, kui vanem aitab tal tugevaid tundeid märgata ja koos nendega toime tulla – nutiseadme asemel saab pakkuda lähedust ja rahustavat kohalolu.
- Sea sisse reegel, et alla 2-aastane on ekraanis 0 minutit päevas, erandkorras tee lühiajalisi (maksimaalselt 10–15 minutit) reaalses videokõnesid enda juuresolekul lähedas(t)ega, kuna see võib toetada lapse sotsiaalset arengut.
- Alates 2. eluaastast kuni kooliminekuks luba nutiseadmeid kasutada alla 60 minuti päevas (näiteks 2–4-aastastel kuni 30 minutit), ühe sessiooni pikkus võiks olla maksimaalselt 10–15 minutit, mida vähem, seda parem. Vaata lapsega koos vaid harivat, eakohast ja lapse arengut toetavat sisu. Loo head harjumused ja rutiin, et tagada oma lapsele tasakaal une, liikumise, suhtluse ja mängimise vahel.

3.2. Soovitused 7–12-aastaste laste vanematele

Lapse kasvades muutub nutiseadmete kasutamise piiramine järjest keerulisemaks, sest meid ümbritsev igapäevakeskkond eeldab tehnoloogilisi teadmisi ja oskusi. Paljud laste igapäevastest töövahenditest asuvad veebikeskkonnas. Näiteks on tunniplaan ja kooliülesanded kirjas veebis ning tihtipeale tuleb ka kodune töö teha arvuti või mobiiltelefoni abil. Suur osa lapse koolivälisest suhtlusest nii lapsevanema kui ka eakaaslastega toimub samuti interaktiivses maailmas. Ühistranspordiga koolis, treeningul või huvialaringis käiv laps vaatab bussiaegasid veebist jne.

Lastele piiride seadmine võib olla keeruline, eriti kui vanem on eemal ja laps liigub märkamatuks kasulikult sisult meelelahutuslikule skrollimisele. Siiski on võimalik lapsega luua head suhted, tunda igapäevaselt huvi tema tegemiste ja koolielu vastu ning üheskoos aega veeta ja ka ekraanide kasutamise osas ühiseid kokkuleppeid teha. Sellises vanuses on hea, kui lapse päevane ekraanide ees veedetud passiivne aeg meelelahutuslikel eesmärkidel jääks alla kahe tunni päevas (13).

Erinevad teadusuuringud on näidanud, et pikk ekraaniaeg võib põhjustada nii une-probleeme (uni on pinnapealsem ning lühem) kui ka ärevust, isegi depressiooni (13, 14, 80). Nutiseadmes veedetud aeg tuleb tihtipeale millegi olulisema arvelt: sageli ebapiisava kehalise liikumise või õppetöö asemel. Samuti vajab aju puhkust stimulatsioonist ja rohkest teabest, mida tehismaailm pakub (85).

SOOVITUSED

- Kujunda koos lapsega päevakava, et igasse päeva jääks aega piisavaks liikumiseks ja uneks, õppimiseks, suhtlemiseks sõpradega ja vabaks ajaks. Näiteks saate kokku leppida, et
 - vähemalt üks tund enne und ekraane (teler, tahvelarvuti, nutitelefon, arvuti jms) ei kasuta;
 - iga 20 minuti nutiseadme kasutamise järel teeb laps silmadele 20-sekundilise puhkepausi.
- Tunne huvi, mida laps nutiseadmetes teeb: milliseid internetikeskkondi ja rakendusi ta igapäevaselt kasutab, kellega suhtleb jne.
- Ole kursis, millised on eri keskkondade kasutamisele kehtestatud vanusepiirangud ja kas need on lapsele külastamiseks mõeldud.
- Arutle lapsega internetimaailma võimaluste ja ohtude üle. Näiteks suuna last hariduslikku arendavat sisu kasutama ja arenda tema kriitilist meelt. Selgita ka, et pidev videote ja mängude vaatamine väsitab aju ning teeb keskendumise raskemaks ja segab und. Aga aju vajab puhkust sama palju kui keha.
- Selgita, millised on head tavad teiste inimeste, aga ka objektide, nähtuste jms pildistamisel ja filmimisel ning nende kasutamisel.
- Lepi lapsega kokku igapäevane nutiseadmete ja muude ekraanide kasutamise aeg ning jälgi, et kokkulepe toimiks (näiteks seda, et ekraanide ees veedetud passiivne aeg meelelahutuslikel eesmärkidel ei ületaks kahte tundi). Sarnaseid kokkuleppeid võib teha klassi- ja trennikaaslaste ning lapse sõprade lapsevanematega.
- Kujunda harjumus, et nutiseadmeid ei kasuta ükski pereliige söögilauas ja pere ühistel tegevustel (omavaheline suhtlemine, lauamängude mängimine, pere ühisüritused jms koosveedetud aeg).
- Leppige kokku, et kooliteel (nii kooli minnes kui ka koolist tulles) laps nutiseadet ei kasuta. See kehtib ka vanema puhul.
- Ole vanemana eeskujuks ja kasuta kodus ning lapse juuresolekul nutiseadet nii vähe kui võimalik (kindlasti mitte autoroolis, lapsega aega veetes või temaga vesteldes jms olukordades). Samuti ära kirjuta ja helista lapsele ise, kui laps on koolis või huviringis.
- Jälgi ja märka lapse probleemset või ülemäära ekraani kasutamist ning otsi vajaduse korral abi (vt punkt 2.4).

3.3. Soovitused 13–18-aastaste laste vanematele

Teismeiga (eriti lapsed vanuses 13–15 eluaastat) pakub noortele ja nende vanematele mitmesuguseid katsumusi, sest selles vanuses katsetatakse piire ning eksperimenteeritakse kõige uue ja põnevaga. Oluline on jääda vanemana seejuures noort toetavaks, samuti kehtestada turvalised piirid ning jääda kindlaks lapsega sõlmitud kokkulepetes. Seevastu 16–18-aastased noored on arenguetapis, kus tegeletakse tuleviku planeerimise ning täiskasvanueluks oluliste oskuste omandamisega, mis lihtsustab vanemate jaoks laste toetamist (86).

Oluline on luua ja hoida lapsega head suhted, tunda iga päev huvi tema tegemiste ja koolielu vastu ning üheskoos aega veeta. Ka ekraanide kasutamise osas tuleks ühised kokkulepped teha. Oleks hea, kui selles vanuseastmes lapse ja noore päevane ekraanide ees veedetud passiivne aeg meelelahutuslikel eesmärkidel ei ületaks 2 tundi.

SOOVITUSED

- Tunne huvi, mida laps nutiseadmetes teeb: milliseid internetikeskkondi ta igapäevaselt kasutab, kellega seal suhtleb ja milliseid tundeid keskkondade kasutamine temas tekitab.
- Ole uudishimulik, mitte hinnanguid andev. Suuna last kasutama loovust arendavat ja harivat sisu.
- Aruta lapsega internetimaailma võimaluste ja ohtude üle, õpeta ka last märkama küberkiusamist ja seda, kuidas sellisel juhul tegutseda.
- Toeta last, et leida tasakaal õppimise, piisava liikumise, sõpradega suhtlemise, vaba aja, nutiseadmete ja ekraanide kasutamise ning küllaldase une vahel. Räägi noorega ausalt nutiseadmete kasutamisest – mitte keelates, vaid arutades. Selgita, et liigne ekraaniaeg võib mõjutada keskendumisvõimet, und ja meeleolu.
- Aruta ja lepi lapsega kokku mõistlik nutiseadmete ja ekraanide kasutamise aeg ning toeta last kokkulepetest kinnipidamisel. Julgusta noort ise märkama, millal nutiseadme kasutus hakkab segama tema igapäevaelu – näiteks und, tuju või tähelepanu.
- Kujunda peres harjumus, et nutiseadmeid ei kasuta ükski pereliige söögilauas ja pere ühistel tegevustel (omavaheline suhtlemine, lauamängude mängimine, pere ühisüritused, muu koosveedetud aeg).
- Ole vanemana eeskujuks ja kasuta kodus ning lapse juuresolekul nutiseadet nii vähe kui võimalik (kindlasti mitte autoroolis, lapsega aega veetes või temaga vesteldes jms olukordades).
- Jälgi ja märka lapse probleemset või ülemäära ekraani kasutamist ning vajaduse korral otsi abi (vt punkt 2.4).

3.4. Abi otsimine ja eneseabi

Kui laps või noor kasutab liigselt digiseadmeid ning see hakkab mõjutama tema heaolu või suhteid, võib lapsevanem vajada tuge ja praktilisi nõuandeid. Allpool on toodud mõned usaldusväärsed allikad ja kontaktid, mis pakuvad teavet, eneseabivõtteid ning professionaalset nõustamist.

KASULIKUD ALLIKAD JA KONTAKTID

- Ülevaade, kuidas digimaailmas laste turvalisust toetada: tarkvanem.ee
- Praktilised soovitusel vanematele lapse interneti ja nutivahendite heaks kasutamiseks: [Lapsevanematele – Targalt Internetis](#)
- Praktilised soovitusel vanematele, kuidas aidata last digiseadme liigkasutamise korral: <https://15410.ee/digisoltuvus/#1528186122224-5e4eeef0-8770>
- Enese digiseadme kasutamise hindamine: Testi ennast – digisõltuvus – Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus; eneseabivõtteid digiseadmete liigkasutamise kontrolli alla saamiseks: <https://15410.ee/digisoltuvus/#1528186084956-e0e3ae28-c3d0>
- Lasteabi ööpäev läbi pakutav tasuta nõu ja abi lapsega seotud murede korral:
 - telefon 116111
 - veebilehekülge lasteabi.ee
- Veebipolitseinike nõu ja tugi digimaailma probleemide korral:
 - politsei.ee/et/veebipolitseinikud

4. Soovitused noortele

Nutiseadmed on meie igapäevaelu osa, et saaksime suhelda ja õppida, meelelahutust nautida ja infot otsida. Teisalt on oluline endale teadvustada, et nutiseadme ülemäärane kasutamine mõjutab und, keskendumist, vaimset heaolu ning suhteid lähedaste ja sõpradega. Selleks, et nutiseadmed toetaksid sinu heaolu, on mõistlik järgida mõningaid soovitusi.

1. Leia tasakaal eri tegevuste vahel

Analüüsi enda ööpäevaseid tegevusi, sealhulgas ekraaniaega. Püüa saavutada hea tasakaal koolitööde, kehalise aktiivsuse, vaba aja veetmise, suhtlemise, une ja ekraaniaja vahel. Noor, kes veedab päevas liiga palju aega ekraani taga väljaspool kooli, võib kogeda sagedamini ärevaid tundeid ja uneprobleeme (14, 87).

2. Ära kasuta ekraani enne magamaminekut

Nutiseadme ekraani sinine valgus võib häirida unerütmi reguleeriva hormooni nimega melatoniin tootmist ja seeläbi sinu une kvaliteeti (40). Püüa vältida ekraanikasutust vähemalt üks tund enne magamaminekut ning veendu, et nutiseadme teavitused ei segaks und.

3. Tee ekraanipause

Kui teed ekraanipause, siis su silmad väsivad päeva jooksul vähem. Kui sa pike-malt ekraani kasutad, tee lühikesi pause iga 15–20 minuti järel. Vahetunnis tee väike jalutuskäik näiteks õue või muu liikumispaus ja eelista suhelda otse, ilma ekraani abita.

4. Sea enda nutiseadmes piirangud

Kasuta rakendusi või telefoni sätteid, et jälgida oma ekraaniaega, või sea piirid mõnele rakendusele (näiteks TikTokile). See aitab sul vältida ekraaniaja ületamist. Pea meeles, et ekraanis võiksid meelt lahutada päevas kokku kuni kaks tundi.

5. Hoia sotsiaalmeedia kasutus turvalisena

Jaga oma andmeid mõistlikult ja ära unusta, et kõik, mis internetti jõuab, võib sinna igaveseks jääda. Tea, et sotsiaalmeedia platvorme kontrollivad algoritmid, mis määravad sulle kuvatavat sisu. Kui midagi teeb sind ebakindlaks või häirib, räägi sellest usaldusväärsele täiskasvanule.

6. Ole teadlik sotsiaalmeedia sisu mõjust enesehinnangule

Tea, et sotsiaalmeedias (näiteks Instagramis, TikTokis või YouTube'is) võivad pildid ja muu sisu olla töödeldud ilusamaks või koledamaks. Filtrid võivad näiteks suurendada kehaga rahulolematust ja enda välimust alahinnata.

7. Lepi sõpradega kokku, millal ja kuidas suhtlete

Hirm millestki olulisest ilma jääda ning pidev vajadus vaadata nutiseadme teavitusi või skrollida sotsiaalmeedias ei lase sul keskenduda ega puhata. Aruta sõpradega ja leppige kokku, et kui sa ei vasta sõnumile, ei tähenda see, et sa pole suhtlemisest huvitatud. Sõbrad võiksid omavahel teada, et iga kord ei pea kohe vastama.

8. Ole küberkiusamise suhtes tähelepanelik

Küberkiusamine võib aset leida nii sotsiaalmeedias, sõnumirakendustes kui ka mängudes. Kui sind või kedagi teist küberkiusatakse, siis blokeeri kiusaja ja teata temast platvormil, kus kiusamine toimub. Vajadusel teavita küberkiusamisest veebipolitseinikut. Salvesta tõendid ja jaga infot usaldusväärse täiskasvanuga.

Kui oled ise kedagi küberkiusanud, siis lõpeta kohe see tegevus! Kustuta kogu materjal ja püüa kiusatule tegu heastada. Räägi kiusamisest usaldusväärse täiskasvanuga.

Abi otsimine ja eneseabi

- Räägi turvalise täiskasvanuga, näiteks lapsevanema või kooli tugispetsialistiga (koolipsühholoog, kooliõde).
- Helista lasteabi telefonil 116111 või külasta veebilehekülge lasteabi.ee.
- Veebipolitseinikud pakuvad sulle nõu ja tuge digimaailma probleemide korral: politsei.ee/et/veebipolitseinikud.
- Targa internetikasutuse kohta saad lugeda leheküljelt noor.targaltinternetis.ee.
- Enesehindamistesti selle kohta, kas sinu nutiseadmete kasutamine võib olla probleemne, saad teha lisas 2.

5. Soovitused muudele haridusasutustele

Lasteaiad ja lastehoiud

Lasteaias on laste arengu soodustamiseks peamine laste vahetu suhtlus lasteaiaõpetajate ja kaaslastega, õppetegevuste läbiviimine, mängimine, liikumine ja igapäevane õues käimine võimaluse korral kaks korda päevas.

Üldjuhul lasteaias ja -hoius lapsed nutiseadmeid ei kasuta, erandjuhul viivad lasteaiaõpetajad õppekava raames piiratud aja jooksul läbi teadlikult juhendatud digitegevusi mängulise õppe kaudu (robotid, programmeerimine vms) lasteasutuse seadmetel. Sellest antakse teada vanematele, et nad teaksid sellega kodus arvestada.

Lasteaiatöötajad, nagu ka lapsevanemad, on lastele olulised eeskujud, seetõttu on ääretult oluline, et laste juuresolekul töötajad nutiseadmeid ei kasuta või teevad seda äärmisel vajadusel (78).

Nutiseadmete kasutamise piiramisega seotud kokkulepped on oluline läbi arutada asutuse töötajate ja lapsevanematega ning eakohaselt ka lastega. Kokkuleppeid tuleb vajaduse korral või vähemalt kord aastas uuesti üle vaadata.

Lasteaiaõpetajad saavad selgitada lapsevanematele ekraanikasutuse mõju ja rõhutada silmast silma suhtlemise olulisust väikelapse arengule. Samuti saavad nad pakkuda ideid alternatiivseteks tegevusteks ekraanikasutuse asemel (koos mängimine, õuesolek, lugemine, kodumajapidamisega tegelemine vms). Kui lapsevanem soovib lapsele ekraaniaega pakkuda, siis on oluline neid julgustada valima kvaliteetset rahuliku tempoga harivat sisu, mida lapsevanem vaatab koos lapsega ning selgitab ja arutab nähtut (78).

Huviharidust pakkuvad asutused (huvikoolid, spordiklubid jt asutused, kus tegevuskava alusel toimub süsteemne ja juhendatud õppetegevus)

Huvikooli juhendajad teevad sarnaselt üldhariduskoolidele õppeaasta alguses kokkulepped nutiseadmete kasutamise kohta huvialaringides. Kokkulepete tegemisse on soovitatav kaasata huvikooli töötajad, lapsed ja noored, aga ka vanemad, et kõik mõistaksid, miks on kokkulepped vajalikud ning et tekiks ühine arusaam nende täitmise osas.

Huvikoolis kasutatakse nutiseadmeid juhendaja loal eesmärgipäraselt õppetegevuseks. Nutiseadmeid hoitakse hääletul režiimil või välja lülitatuna.

Nutiseadmete kasutamine laagrites:

- 1) Nutiseadmete kasutamist on mõistlik laagris täpselt reguleerida, võimaluse korral teha seadmete osas kokkulepped koos laste ja lapsevanematega. Tulemuslik on kehtestada nutiseadmete kasutamisele kindel ajavahemik päeva jooksul, nt igal õhtul kell 20.00–21.00, et lapsed või noored saaksid laagris juhendatud tegevustest maksimaalselt osa.
- 2) Mõistlik on kokku leppida nutiseadmete kasutamise head tavad (küberkiusamine, loata teiste filmimine, pildistamine jms).

Kutseõppeasutused, rakenduskõrgkoolid ja ülikoolid

Nutiseadmete kasutamine õppetöoga mitteseotud eesmärkidel loengute ajal võib vähendada õppeprotsessi tõhusust, õppijate pühendumist ja akadeemilist sooritust (88). Seetõttu on soovitatav kutseõppeasutustes, rakenduskõrgkoolides ja ülikoolides leppida kokku nutiseadmete kasutamise head tavad ja ühised kokkulepped.

Oluline on pöörata tähelepanu digihügieenile, sealhulgas turvalisusele ja privaatsusele. Nutiseadmete kasutamisel õppetöös tuleks rõhutada isikuandmete kaitset ja autoriõiguste järgimist.

Ohutuse seisukohast tuleks pöörata tähelepanu nutiseadmete kasutamise piiramisele ruumides või tegevuste ajal, mil see võib osutuda ohtlikuks (nt õppetöoga seoses tööriistade või masinate kasutamisel jms).

6. Kirjandus

1. Põhikooli riiklik õppekava (13.08.2024). RT I, 10.08.2024, 2. <https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020?leiaKehtiv>
2. Haridus- ja Noorteameti digipädevuse veebilehekülg: <https://digipadevus.ee/sonastik/>, kasutatud 16.06.2025
3. Dresch-Langley, B., Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
4. Tervisesõnastik. <https://tervisesonastik.tai.ee/>, kasutatud 13.06.2025
5. Przybylski, K. A., Murayama, K., DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 4, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
6. Haridus- ja Noorteameti hallatav õppekava veebilehekülg: <https://opekava.ee/meediapadevus/>, kasutatud 13.06.2025
7. Eesti Keele Instituudi ühendsõnastik. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/skrollima/1/est>, kasutatud 16.06.2025
8. Malleus-Kotšegarov, E., Treial, K., Jurman, M. (2022). Teise klassi õpilaste suhtlus- ja enesemääratluspädevuse arvutitesti tulemuste seosed õpetajate ja lastevanemate hinnatud tugevuste ja raskustega. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 10(1), 33–60. <https://doi.org/10.12697/eha.2022.10.1.03>
9. Eesti Keele Instituudi ühendsõnastik. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/taskuhääling/1/est>, kasutatud 16.06.2025
10. Eesti Keele Instituudi ühendsõnastik. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/sotsiaalmeedia/1/est>, kasutatud 16.06.2025
11. Eesti Keele Instituudi ühendsõnastik. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/surfama/1/est>, kasutatud 16.06.2025
12. Goodyear, V., Randhawa, A., Adab, P., et al. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 101–211. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211>
13. OECD (2025). How's Life for Children in the Digital Age? OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>
14. WHO (2025). Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/381496/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685-eng.pdf?sequence=2>
15. Corkin, M. T., Peterson, E. R., Henderson, A. M. E., et al. (2021). Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 73, 101237. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101237>
16. Jourdain, M., Bucaille, A., Ropars, J. (2023). The Impact of screen exposure on attention abilities in Young Children: a Systematic review. *Pediatric Neurology*, 142, 76–88. <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005>
17. Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., et al. (2022). Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada. *BMC Public Health*, 22, 310. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12701-3>
18. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., et al. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr.* 173(3), 244–250. [doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056)
19. Alamri, M. M., Alrehaili, M. A., Albariqi, W., et al. (2023). Relationship Between Speech Delay and Smart Media in Children: A Systematic Review. *Cureus*, 15(9). [doi: 10.7759/cureus.45396](https://doi.org/10.7759/cureus.45396)
20. Thorell, L. B., Burén, J., Ström Wiman, J., et al. (2024). Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 33, 2503–2526. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>
21. Hutton, J. S., Piotrowski, J. T., Bagot, K., et al. (2024). Digital Media and Developing Brains: Concerns and Opportunities. *Curr Addict Rep*, 11, 287–298. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00545-3>

22. Oja, L., Piksööt, J., Haav, A. jt (2023). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumine>
23. Euroopa Komisjon (2023). Komisjoni teatis Euroopa Parlamendile, nõukogule, Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomiteele ning Regioonide Komiteele, milles käsitletakse kõikehõlmavat lähenemisviisi vaimsele tervisele. Euroopa Komisjon, Brüssel, 07.06.2023, COM(2023) 298 final. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:52023DC0298>
24. Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., et al. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clin Psychol Rev*, 86, 102021. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
25. Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G., et al. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol*, 11, 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
26. Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., et al. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
27. Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., et al. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
28. MTÜ Peaasjad veebilehekülg: <https://peaasi.ee/arvutisoltuvus/>, kasutatud 17.06.2025
29. WHO. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. <https://icd.who.int/en/>, kasutatud 09.06.2025
30. Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse veebilehekülg: <https://15410.ee/digisoltuvus/#1522919633650-80b9451d-3230>, kasutatud 17.06.2025
31. Nawaz, S. (2023). Rethinking classifications and metrics for problematic smartphone use and dependence: Addressing the call for reassessment. *Computers in Human Behavior Reports*, 12/4, 100327. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100327>
32. Fang, K., Mu, M., Liu, K., et al. (2019). Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child Care Health Dev.*, 45(5), 744–753. <https://doi.org/10.1111/cch.12701>
33. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 8, 98. doi: [10.1186/1479-5868-8-98](https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98)
34. Hardy, L. L., Ding, D., Peralta, L. R., et al. (2018). Association Between Sitting, Screen Time, Fitness Domains, and Fundamental Motor Skills in Children Aged 5-16 Years: Cross-Sectional Population Study. *J. Phys. Act. Health*, 15(12), 933–940. doi: [10.1123/jpah.2017-0620](https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0620)
35. Hinten, A. E., Wolsey, K., Henderson, A. M. E., et al. (2022). A Survey of Screen Media Access and Use in Primary School Children's Households. *Children*, 10, 28. <https://doi.org/10.3390/children10010028>
36. Jain, S., Shrivastava, S., Mathur, A., et al. (2023). Prevalence and Determinants of Excessive Screen Viewing Time in Children Aged 3-15 Years and Its Effects on Physical Activity, Sleep, Eye Symptoms and Headache. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 3449. doi: [10.3390/ijerph20043449](https://doi.org/10.3390/ijerph20043449)
37. Lund, L., Sølvehøj, I. N., Danielsen, D., et al. (2022). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 30, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
38. Brautsch, L. As., Lund, L., Andersen, M. M., et al. (2022). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742>
39. Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., et al. (2020). Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 49, 101226. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101226>
40. Andersen, C. C., Kjær, E. K. R., Vase, C. B., et al. (2025). Melatonin secretion across puberty: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 173, 107281. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2025.107281>

41. Stapleton, F., Velez, F. G., Lau, C., et al. (2023). Dry eye disease in the young: A narrative review. *The Ocular Surface*, 31, 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.jtos.2023.12.001>
42. Martínez-Albert, N., Bueno-Gimeno, I., Gené-Sampedro, A. (2023). Risk Factors for Myopia: A Review. *J. Clin. Med.*, 12, 6062. <https://doi.org/10.3390/jcm12186062>
43. Martinez-Perez, C., Sanchez-Tena, M. A., Sánchez-González, J., et al. (2025). Influence of outdoor time on the spherical equivalent and axial length in childhood myopia: A meta-analysis. *Acta Ophthalmologica*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40066935/>
44. Rahali, M., Kidron, B., Livingstone, S. (2024). Smartphone policies in schools: What does the evidence say? Digital Futures for Children centre, LSE and 5Rights Foundation. https://eprints.lse.ac.uk/125554/1/Smartphone_policies_in_schools_Rahali_et_al_2024_002_.pdf
45. Ots, L., Arro, G., Oppi, P. jt (2025). Lastenoorte nutiseadmete kasutamise mõju ja sekkumiste analüüs. Tallinna Ülikool. <https://uuringud.tallinn.ee/uuring/vaata/2025/Lastenoorte-nutiseadmete-kasutamise-moju-ja-sekkumiste-analuus>
46. Berry, M. J., Westfall, A. (2015). Dial D for distraction: The making and breaking of cell phone policies in the college classroom. *College Teaching*, 63(2), 62–71. <https://doi.org/10.1080/87567555.2015.1005040>
47. OECD (2024). Managing screen time. PISA in Focus. <https://doi.org/10.1787/7c225af4-en>
48. Skowronek, J., Seifert, A., Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>
49. Haidt, J., Rausch, Z. (2023). The Effects of Phone-Free Schools: A Collaborative Review. Unpublished manuscript, New York University, kasutatud 16.06.2025
50. Duke, É., Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002>
51. Beneito, P., Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, 30(90), 153–175. <https://doi.org/10.1108/aea-05-2021-0112>
52. Pedaste, M., Leijen, Ä., Kallas, K., et al. (2022). How to increase the potential of digital learning in achieving both cognitive and non-cognitive learning outcomes? (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI). <https://doi.org/10.21241/ssaoar.79415>
53. O'Bannon, B. W., Thomas, K. (2024). Teacher perceptions of using mobile phones in the classroom: Age matters! *Computers & Education*, 74, 15–25. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.01.006>
54. Laskin, A. V., Avena, J. (2015). Introduction of mobile media into formal classroom learning environments. *Journalism & Mass Communication Educator*, 70(3), 276–285. <https://doi.org/10.1177/1077695815601170>
55. Lemberg, G. M., Riso, E. M., Fjørtoft, I., et al. (2023). School Children's Physical Activity and Preferred Activities during Outdoor Recess in Estonia: Using Accelerometers, Recess Observation, and Schoolyard Mapping. *Children (Basel)*, 10(4), 702. doi: 10.3390/children10040702. PMID: 37189951; PMCID: PMC10136911.
56. Erwin, H. E., Ickes, M., Ahn, S., et al. (2013). Impact of Recess Interventions on Children's Physical Activity — A meta-Analysis. *American Journal of Health Promotion*, 28(3), 159–167. <https://doi.org/10.4278/ajhp.120926-lit-470>
57. Holmes, R. M. (2012). The outdoor recess activities of children at an urban school: longitudinal and intraperiod patterns. *American Journal of Play*, 4, 3, 327–351. doi: 10.13140/RG.2.2.36592.16644
58. Bleeker M, Beyler N, Dodd A.H, et al. (2012). Findings from a Randomized Experiment of Playworks: Selected Results from Cohort 1. Mathematica Policy Research Reports, Mathematica Policy Research. <https://EconPapers.repec.org/RePEc:mpr:mprrs:0991e24914c34ed0ba29abf3f4feba8a>
59. Bailey, D. P., Fairclough, S. J., Savory, L. A., et al. (2012). Accelerometry-assessed sedentary behaviour and physical activity levels during the segmented school day in 10–14-year-old children: the HAPPY study. *European Journal of Pediatrics*, 171(12), 1805–1813. doi: 10.1007/s00431-012-1827-0
60. Liikuma Kutsuv Kool, Tartu Ülikooli liikumislabori veebilehe uuringute alamleht: <https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/>, kasutatud 16.06.2025

61. Haridus- ja Noorteameti digipädevuse veebilehekülj: <https://digipadevus.ee/digipadevus-ja-digipadevusmudel/>, kasutatud 16.06.2025
62. Haridus- ja Teadusministeerium, Riigikantselei. Meediapädevuse riiklik tegevuskava 2024–2026. <https://hm.ee/sites/default/files/documents/2025-03/Meediap%C3%A4devuse%20riiklik%20tegevuskava%20%28002%29.pdf>
63. Holmes, W., & Tuomi, I. (2022). State of the art and practice in AI in education. *European Journal of Education*, 57, 542–570. <https://doi.org/10.1111/ejed.12533>
64. Bailey, R., Stickler, L., Brion-Meisels, G., et al. (2019). Re-imagining social-emotional learning: Findings from a strategy-based approach. *Phi Delta Kappan*, 100(5), 53–58. <https://doi.org/10.1177/0031721719827549>
65. Nappa, M. R., Palladino, B. E., Nocentini, A., et al. (2020). Do the face-to-face actions of adults have an online impact? The effects of parent and teacher responses on cyberbullying among students. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(6), 798–813. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1860746>
66. Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1145076>
67. Justo, A. R., Andretta, I., Abs, D. (2018). Dialectical behavioral therapy skills training as a social-emotional development program for teachers. *Practice Innovations*, 3(3), 168–181. <https://doi.org/10.1037/pri0000071>
68. Kivistik, K., Pesti, M., Juuse, L. jt (2024). Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavate koolituste hindamise uuring. Aruanne. Tartu: Balti Uuringute Instituut. <https://doi.org/10.23657/v4p3-xn80>
69. Eesti Õpilasiidu VI avaliku poliitika sisendikorjeüritus, 22.05.2025.
70. Lapse õiguste konventsioon, RT II 1996, 16, 56. <https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>, kasutatud 18.08.2025
71. Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T. jt (2020). Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamusiidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/ennetuse-kasiraamat>
72. Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (01.09.2024). RT I, 26.04.2024, 12. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13332410?leiaKehtiv>
73. Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale, terviseriskide ohjamisele ja riskitegurite vähendamisele õppekeskkonnas ning õppe ja kasvatuse korraldamisele. RT I, 09.07.2025, 2. <https://www.riigiteataja.ee/akt/109072025002>
74. Õiguskantsler: õpilast ei saa kohustada panema oma telefoni hoiukasti. *Postimees*, 27. oktoober 2024. <https://www.postimees.ee/8122861/oiguskantsler-opilast-ei-saa-kohustada-panema-oma-telefoni-hoiukasti>
75. Böttger, T., Zierer, K. (2024). To Ban or Not to Ban? A Rapid Review on the Impact of Smartphone Bans in Schools on Social Well-Being and Academic Performance. *Education Sciences*, 14(8), 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>
76. Braun, A., Maguire, M., Ball, S. J. (2010). Policy enactments in the UK secondary school: examining policy, practice and school positioning. *Journal of Education Policy*, 25(4), 547–560. <https://doi.org/10.1080/02680931003698544>
77. Seema, R. & Vinter-Nemvalts, K. (2020). Digisõltuvus ja digiärksus. Koost. Heidmets, M. Haridusmõte. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
78. The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation (2023). *Cognitive Development*, 66, 101319. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
79. Saarna, M. (2019). Nutiseadmetest, autoriteetsuse kriisist ja vastutusest. Eesti Rahvusringhääling. <https://www.err.ee/897131/meelike-saarna-nutiseadmetest-autoriteetsuse-kriisist-ja-vastutusest>
80. Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatr Child Health*, 24(6), 402–417. [doi: 10.1093/pch/pxz0955](https://doi.org/10.1093/pch/pxz0955)
81. Eesti Lastekaitse Liidu projekti „Targalt internetis“ veebilehekülj: <https://www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/>, kasutatud 10.09.2025

82. Ponti, M. (06.2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28, 3, 184–192. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
83. The Paediatric Society of New Zealand. Recommendations for the use of digital technologies: schools, kura and early childhood education (2024). The Paediatric Society of NZ. <https://www.paediatrics.org.nz/knowledge-hub/view-resource?id=59>
84. Bao, R., Wade, L., Leahy, A.A. et al. Associations Between Motor Competence and Executive Functions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med* 54, 2141–2156 (2024). <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02040-1>
85. Media use in School-Aged Children and Adolescents (2016). *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
86. Kivisaar, A., Vilms, T. (2025). Kas algkoolieas lapsele ja murdeas noorele sobib sama ennetustegevus? Tervise Arengu Instituut. <https://tai.ee/et/uudised/kas-algkoolieas-lapsele-ja-murdeas-noorele-sobib-sama-ennetustegevus>, kasutatud 17.06.2025
87. Twenge, J. M., Martin, G. N., Spitzberg, B. H. (2018). Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
88. Martin, F., Long, S., Haywood, K., et al. (2025). Digital distractions in education: a systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Education Tech Research Dev*. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
89. Tervise Arengu Instituut. Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel. Tabelraamat. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2025. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>
90. WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. Genf. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
91. Child Sleep Duration Health Advisory (2016). American Academy of Sleep Medicine. <https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/>
92. Davie, M. (2022). Screen time: how much is too much?, *Paediatrics and Child Health*, 32, 8, 307–310. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2022.05.005>
93. Guellai, B., Somogyi, E., Esseily, R., et al. (2022). Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review. *Frontiers in Psychology*, 13, 923370. [doi: 10.3389/fpsyg.2022.923370](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923370)
94. Straker, L., Zabatiero, J., Danby, S., et al. (2018). Conflicting guidelines on young children's screen time and use of digital technology create policy and practice dilemmas. *The Journal of pediatrics*, 202, 300–303. [doi: 10.1016/j.jpeds.2018.07.019](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.07.019)
95. Panjeti-Madan, V. N., Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
96. Dutheil, F., Oueslati, T., Delamarre, L., et al. (2023). Myopia and Near Work: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 20(1), 875. [doi: 10.3390/ijerph20010875](https://doi.org/10.3390/ijerph20010875)
97. Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (16.12.2021). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293–304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>

LISA 1. Liikumis- ja uneaja ning ekraanikasutuse soovitused vanuserühmade kaupa

Liikumis- ja uneaja soovitused põhinevad Eesti riiklikel toitumise, liikumise ja uneaja soovitustel, milles välja toodud (89) kehalise aktiivsuse soovitusel põhinevad omakorda WHO (90) ning uneaja soovitusel AASM-i soovitustel (91). Eesti riiklikes soovitustes on laste puhul veidi kohandatud nii liikumis- kui ka unesoovituste vanusepiire vastavalt Eesti koolisüsteemile (89).

Rahvusvahelised uuringud näitavad üha selgemalt, et ekraanide mõju tervisele on keeruline hinnata – negatiivsete mõjude kõrval esineb ka positiivseid mõjusid, mistõttu ei piisa soovitustes pelgalt ajalimiitidele keskendumisest (14, 24). Lisaks minutitele ja tundidele on oluline jälgida, kuidas ekraaniaeg ja -kasutus mõjutab lapse igapäevaelu: toimetulekut, arengut, õppimist, suhteid, tervist ning eluviisi (sh toitumist, liikumist ja und) tervikuna (80-82, 92–94). Seepärast oleme valinud allpool lähenemise, mis keskendub lisaks ajale ka sisule, kasutusviisidele, laste ja noorte võimalikule haavatavusele (14, 24) ning täiskasvanute rollile laste ekraanikasutuse suunamisel, piiramisel ja jälgimisel (14, 79, 95).

	LIIKUMISSOOVITUSED	EKRAANIKASUTUS	UNESOOVITUSED
0-1-aastased	• imikueast alates on oluline õpetada ja arendada erinevaid eakohaseid liikumisoskusi • liikuda vähemalt 30 minutit päevas • ärkveloleku ajal kärus, söögitoolis või mujal (kinnitatult) istumine maksimaalselt 1 tund korraga	• 0 minutit päevas, erandkorras lühiajalised (maksimaalselt 10–15 minutit) reaajas videokõned vanema toel lähedas(t)ega, kuna see võib toetada lapse sotsiaalset arengut (82-83)	• kuni 4-kuused: unemuster on individuaalne, üldjuhul vähemalt 16 tundi ööpäevas, sh 3–4 uinakut • 4–12-kuused: 12–16 tundi, sh uinakud
1-2-aastased	• liikuda vähemalt 180 minutit päevas, sh teha vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi • ärkveloleku ajal kärus, söögitoolis või mujal istuda maksimaalselt 1 tund korraga	• alla 2-aastastel 0 minutit päevas, erandkorras lühiajalised (maksimaalselt 10–15 minutit) reaajas videokõned vanema toel lähedas(t)ega, kuna see võib toetada lapse sotsiaalset arengut (82-83) • alates 2. eluaastast alla 60 minuti päevas, ühe sessiooni pikkus maksimaalselt 10–15 minutit (82-83); kasutada vanema juhendamisel vaid harivat, eakohast ja lapse arengut toetavat sisu (82)	• 11–14 tundi, sh 1 uinak

	LIIKUMISSOOVITUSED	EKRAANIKASUTUS	UNESOOVITUSED
3-7-aastased	• liikuda vähemalt 180 minutit päevas, sh teha vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi • alates 5. eluaastast teha vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi	• alla 60 minuti päevas passiivset istuvat ekraaniaega, ühe sessiooni pikkus maksimaalselt 10–15 minutit (82-83) • kasutada vanema juhendamisel vaid harivat, eakohast ja lapse arengut toetavat sisu (82) • vältida ekraanide (teler, tahvelarvuti, nutitelefon, arvuti jms) kasutamist vähemalt üks tund enne und (37, 95)	• 3-5-aastased: 10–13 tundi, sh vajaduse korral 1 uinak • 6-7-aastased: 9–12 tundi
7-12-aastased	• liikuda regulaarselt, sh teha • vähemalt 60 minutit keskmiselt ühe päeva kohta mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi • vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi	• vähendada koolitööga mitte seotud passiivset meelelahutusele kuluvat ekraaniaega kuni kahe tunnini päevas (14, 89) • iga 20-minutilise lähitöö, sh nutiseadme kasutamise järel teha 20 sekundi pikkune puhkepaus silmadele (96) • vältida ekraanide (teler, tahvelarvuti, nutitelefon, arvuti jms) kasutamist vähemalt üks tund enne und (14, 37) • tasakaalustatud ekraanikasutuse toetamiseks täiskasvanud • arutavad ja teevad lastega ekraanikasutuse (sh nutiseadmete kasutuse) kokkuleppeid; • suunavad laste haridusliku ja arendava sisu kasutamist ja meediapädevuse arengut; • näitavad ekraani- ja digimeedia-kasutusega eeskuju; • jälgivad ja märkavad nutiseadmete probleemset või liigkasutamist (14)	• 9–12 tundi

	LIIKUMISSOOVITUSED	EKRAANIKASUTUS	UNESOOVITUSED
13–18-aastased	- liikuda regulaarselt, sh teha - vähemalt 60 minutit keskmiselt ühe päeva kohta mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi - vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi	- vähendada koolitööga mitte seotud passiivset meelelahutusele kuluvat ekraaniaega kuni kahe tunnini päevas (14, 89) - iga 20-minutilise lähitöö, sh nutiseadme kasutamise järel teha 20 sekundi pikkune puhkepaus silmadele (96) - vältida ekraanide (teler, tahvelarvuti, nutitelefon, arvuti jms) kasutamist vähemalt üks tund enne und (14, 37) - tasakaalustatud ekraanikasutuse toetamiseks täiskasvanud - arutavad ja teevad lastega ekraanikasutuse (sh nutiseadmete kasutuse) kokkuleppeid; - suunavad laste haridusliku ja arendava sisu kasutamist ja meediapädevuse arengut; - näitavad ekraani- ja digimeedia-kasutusega eeskuju; - jälgivad ja märkavad nuti-seadmete probleemset või liigkasutamist (14)	8–10 tundi
Alates 19. eluaastast (v.a lapseootel naised ja äsja sünnitanud emad)	- liikuda regulaarselt, võimaluse korral vähemalt 30 minutit iga päev, sh - teha 150–300 minutit (2,5–5 tundi) nädalas mõõduka intensiivsusega kehalisi tegevusi või 75–150 minutit (1,25–2,5 tundi) nädalas tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi või - kombineerida mõlema intensiivsusega kehalisi tegevusi - tegevused peaksid - kahel või rohkemal päeval nädalas sisaldama lihasharjutusi, mis tugevdavad kõiki peamisi lihasgruppe - vähemalt kolmel päeval nädalas sisaldama tasakaalu- ja venitus-harjutusi	- kõik täiskasvanud peaksid vähendama istumis- ja ekraaniaega - iga 20-minutilise lähitöö, sh nutiseadme kasutamise järel teha 20 sekundi pikkune puhkepaus silmadele (96) - sirutus- ja venituspause tuleks teha vähemalt korra tunnis	6,5–11 tundi, enamikule sobib 7–9 tundi

LISA 2. Teismeliste digivahendite kasutamise skaala

Teismeliste digivahendite kasutamise skaala¹.

Järgnevalt on toodud rida väiteid, mis kirjeldavad digiseadmete kasutamise viise ja kasutaja enesetunnet. Hinda palun, kui sageli selliseid olukordi sinu jaoks ette tuleb.

1. mitte kunagi, 2. harva, 3. pigem harva, 4. nii ja naa, 5. pigem sageli, 6. sageli, 7. väga sageli

1. Ilma digiseadmeteta on mul igav.	
2. Tunnen rahutust, kui ma ei tea, mida sõbrad sotsiaalmeedias räägivad.	
3. Olen pahur, kui ei saa digiseadmeid kasutada.	
4. Kasutan digiseadet kauem, kui algselt plaanisin.	
5. Kui olen digiseadme kasutamise lõpetanud, siis tunnen kohe vajadust seda uuesti kasutada.	
6. Hoian digiseadmel silma peal ka siis, kui kellegagi vestlen.	
7. Kasutan digiseadet söömise ajal.	
8. Jälgin oma digiseadet koolitundide ajal.	
9. Mängin või tšätin digiseadmes tänaval kõndides.	
10. Kasutan digiseadet mängimiseks või tšättimiseks öhtul enne uinumist voodis olles.	
KOKKU:	

Testi koondtulemuse saamiseks liida nendele kümnele väitele antud punktid kokku. Pööratud väiteid ei ole.

See test ei diagnoosi digisõltuvust, kuid aitab mõelda oma käitumise üle.

Testi tulemus:

kuni 20 punkti: tervislik digivahendite kasutamine;

20–50 punkti: digivahendite liigkasutamine, oht tervisele;

üle 50 punkti: märgid digisõltuvusest, ebatervislik digivahendi kasutamine.

Digisõltuvuse mõiste alla kuuluvad: internetisõltuvus, arvutisõltuvus, nutitelefonisõltuvus, digimängu sõltuvus, sotsiaalmeedia sõltuvus vms.

Digisõltuvus ei ole veel ametlik diagnoos, kuid on teadlaste uurimisvaldkond.

¹R. Seema, M. Heidmets, K. Konstabel, and E. Varik-Maasik, "Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST)," *J. Psychoeduc. Assess.*, vol. 40, no. 2, pp. 293–304, Dec. 2021, doi: 10.1177/07342829211056394.