

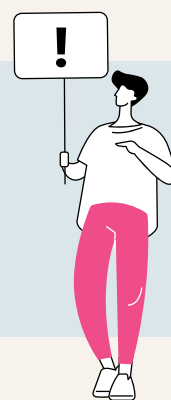
Kõneareng ja nutitarkus: soovitused lapsevanematele

0–2-aastased lapsed

Palju õnne uue pereliikme puhul! Lapse esimesed elukuud on täis avastamist ja õppimist nii lapsele endale kui ka vanemale. Lisaks söömis- ja magamisharjumuste kujundamisele on oluline toetada teadlikult lapse suhtlemisoskust ja kujundada kogu pere tervislikke ekraaniharjumusi. 80% aju arengust toimub esimese kolme eluaasta jooksul. Lapse põhivajaduste rahuldamiseks ja suhtlemisoskuste arenguks on vajalik sinu lähedus ja kohalolu.

HEA TEADA!

- Leia iga päev üks ühele aega oma lapse jaoks.
- Lapsega suhtlemise ajal pane ekraan kõrvale.
- Lapse kõne areneb igapäevaste vestluste käigus.



Logopeedide soovitused kuni 2-aastase lapse kõne arengu toetamiseks

SUHTLEMINE SAAB ALGUSE SÜNNIHETKEST

Beebi suhtleb sinuga nutu, naeratuste ja häälsuste kaudu. Vastates annad talle märku, et oled teda mõistnud.

LAPSEGA SUHELDES LOO SILMSIDE JA OLE TEMAGA SAMAL TASANDIL

Näost näkku suhtlemise käigus omandab laps oskusi ja teadmisi erinevate näoilmete, hääletooni ja suhtlusreeglite kohta. Neid oskusi ei arenda ükski ekraan.

SUHTLE LAPSEGA IGA PÄEV

Pea meeles, et laps õpib suhtlema ja rääkima sind jälgendades! Räägi sellest, mis lapsele huvi pakub. Näita lapsele, et suhtlemine on vajalik, ning paku talle rõõmu ja lähedust.

EELISTA VAIKSEID MÄNGUASJU

Mitteelektroonilised, nn vanakooli mänguasjad arendavad kujutlusvõimet ja loovust. Pea meeles, et ükski mänguasi ei õpeta last suhtlema ega rääkima.

VÄHENDA TAUSTAMÜRA

Lase lapsel keskenduda mängule ilma televiisori, raadio või nutiseadme helide ja pildita.

HOIA EKRAANID EEMAL SÖÖGILAUAST JA VANKRIST

Söögiaeg ja jalutuskäik on ideaalne aeg suhtlemiseks ja kõne arendamiseks.

OLE KOHAL IGAS HETKES

Pane telefon käest ja suhtle lapsega riietamisel, mähkmevahetusel, pesemisel – need on väärtuslikud suhtlushetked.

RAHUSTA LAST PÄRISLT, MITTE EKRAANIGA

Kui laps nutab, võta ta sülle, kallista, kiiguta, laula või kuulake koos rahulikku muusikat.

Ole nutitark lapsevanem –
loo keskkond, kus su laps
saab areneda!

Eesti
Logopeedide Ühing
ja Tervise Arengu
Instituut ei soovita
ekraaniaega lastele
vanuses 0–2, välja
arvatud videokõne
lähedastega.

- Ole eeskujuks! Kui sina paned telefoni käest, õpib laps, et pärisuhtlus on olulisem kui telefon.
- Jälgi oma ekraanikasutusaega! Nutiekraanid on osa tänapäeva ühiskonnast. Kasuta neid teadlikult.
- Aruta perega, kuidas vähendada lapsega koos olles enda ekraaniaega.
- Määrake koos nutivabad ajad, näiteks söömis-, mängu- ja une-eelne aeg.
- Looge ekraanivabad alad, näiteks magamistuba ja söögilaud.
- Kasutage ekraani vaid videokõnedeks vanavanemate või sõpradega.

Rohkem infot:

www.elu.ee ja www.tai.ee/et/nuti



Tervise
Arengu
Instituut



EESTI LOGOPEEDIDE ÜHING

Kõneareng ja nutitarkus:

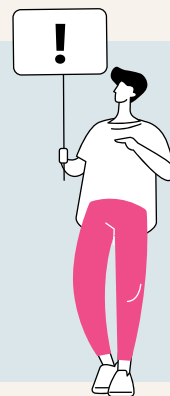
soovitused lapsevanematele

3–5-aastased lapsed

Väikelapseiga on kiire õppimise ja avastamise aeg. Selles vanuses lapsed on uudishimulikud, jutukad ja loovad. Nad tahavad rääkida oma mõtetest, mängida koos teistega ja mõista ümbritsevat maailma. Koolieelses eas areneb lapse kõne väga kiiresti – see loob aluse lugemisoskusele ja õppimisele koolis. Samas ümbritsevad last kõikjal ekraanid – telerid, nutitahvlid ja -telefonid. Lapsevanemal võib olla raske otsustada, kui palju on „liiga palju“.

HEA TEADA!

- Laps õpib kõige paremini mängu ja suhtlemise kaudu.
- Lapse kõne areneb siis, kui ta saab kuulata, rääkida ja suhelda teiste inimestega.
- Passiivne multikate ja videote vaatamine ei arenda last.



Logopeedide soovitused 3–5-aastase lapse kõne arengu toetamiseks

ANNA NUTISEADE LAPSELE NII HILJA KUI VÕIMALIK

Väikelapse aju vajab arenguks mängimist, suhtlust ja liikumist.

OLE ISE EESKUJUKS

Ära kasuta nutiseadet söögi ajal ega lapsega mängides – laps õpib sind jälgides.

EELISTA RAAMATUID JA ÜHIST MÄNGUAEKA

Ekraaniaeg ei tohiks asendada lapse arenguks olulist liikumist, mängimist ja raamatute lugemist.

TURVATUNDE LOOD SINA, MITTE EKRAAN

Näita, et oled lapsele toeks ja mõistad tema tundeid. Aita tal oma tundeid sõnastada: „Sa oled kurb. Sa ei tahtnud, et see juhtuks.“

VALI HOOLEGA, MIDA SU LAPS VAATAB

Paljud videod on inglise keeles, mis ei pruugi olla lapse emakeel. Vali eestikeelne sisu – nii toetad lapse keelelist arengut! Piirangute seadmiseks kasuta vabavaras olevaid rakendusi.

VAATA EKRAANI KOOS LAPSEGA

Koos saate vaatamine ja nähtu üle arutamine aitab lapsel nähtut ja kuuldot paremini mõista ja uusi teadmisi omandada.

Eesti Logopeedide Ühing ja Tervise Arengu Instituut soovivad:
vanuses 3–5 piira ekraaniaega ühele tunnile päevas, ühe sessiooni pikkus võiks olla maksimaalselt 10–15 minutit. Tee vahele liikumis- või mängupause. Võimaluse korral ole alati ise juures ja aruta lapsega seda, mida ta ekraanil näeb ja kuuleb.

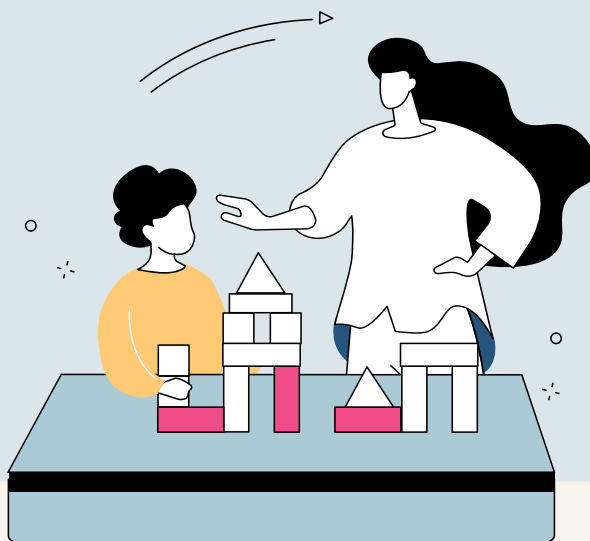
Ole nutitark lapsevanem –
loo keskkond, kus su laps
saab areneda!

Räägi lapsega ekraaniaja piirangutest

- Seleta lihtsalt ja ole samas positiivne. Ütle lapsele, et ekraan pole keelatud, aga see on vaid üks osa tema päevast.
- Lepi kokku, kui kaua saab laps nutiseadet kasutada. Tuleta kokkuleppeid enne ekraaniaja kasutamist meelde!
- Ole valmis lapse emotsioonideks. On normaalne, kui laps on pahane või kurb, kui nutiaeg läbi saab. Aktsepteeri lapse tundeid, aga jää piirangule kindlaks!

Rohkem infot:

www.elu.ee ja www.tai.ee/et/nuti



Tervise
Arengu
Instituut



EESTI LOGOPEEDIDE ÜHING

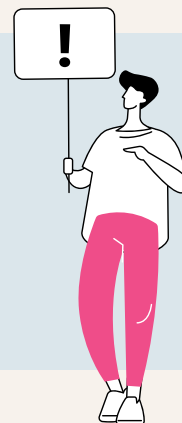
Kõneareng ja nutitarkus: soovitused lapsevanematele

6–7-aastased lapsed

Laps armastab uudsust – iga uus pilt või heli tekitab tema ajus mõnutunde, iga sõrmeliigutus nutiseadmel pakub uut ja põnevat. See tegevus on nauditav, kuid võib kujuneda harjumuseks või isegi sõltuvuseks. Lapse arengu jaoks on mäng ja koos veedetud aeg palju olulisemad. Raamatute vaatamine ja rollimängud arendavad keelt, suhtlemisioskust ja loovust. Pidev ekraanis olek võib pidurdada lugemis- ja jutustamisoskuse arengut – need on olulised oskused, mis aitavad lapsel koolis hakkama saada.

HEA TEADA!

- Kasutage nutiseadet nii vähe kui võimalik – lapse areng algab suhtlusest ja mängust!
- Passiivne multikate ja videote vaatamine ei arenda last.



Logopeedide soovitused 6–7-aastase lapse kõne arengu toetamiseks

PAKU VÕIMALUSI MÄNGIMISEKS JA TEISTE LASTEGA SUHTLEMISEKS

Lapse kõne areneb suheldes – koos mängides, vaieldes, jagades, rõõmustades jne. Mäng, sõbrad ja suhtlus annavad lapsele põhjuse rääkida ja kuulata. Laps õpib suhtlema, kui saab päris inimestega rääkida, mitte ekraani vaadates.

TEGUTSE KOOS LAPSEGA

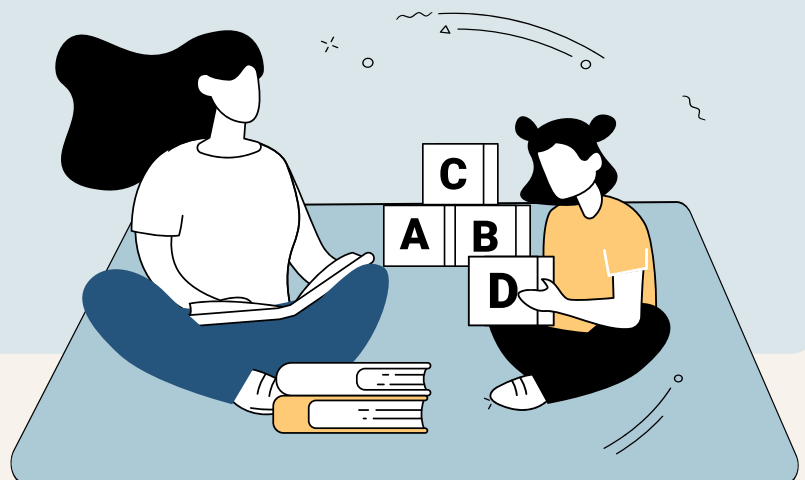
Mängige koos laua- ja sõnamänge, laulge, rääkige oma päevast ja tunnetest. Muuda õhtujutu lugemine armsaks traditsiooniks. Muu tegevus, eriti ühiselt veedetud aeg, aitab lapsel ekraanist kergemini loobuda ja näha, et ka ekraanita võib olla lõbus.

Ole nutitark
lapsevanem – loo
keskkond, kus su laps
saab areneda!

Eesti Logopeedide
Ühing ja Tervise Arengu
Instituut soovivad:
vanuses 6–7 piira
lapse meelelahutuslikku
ekraaniaega 1–2 tunnile
päevas. Tee vahele liikumis-
või mängupause, et
toetada lapse arengut
ja heaolu.

- Tee pause. Hoia ekraaniaeg lühike ja jaga see väikesteks osadeks.
- Sõlmi kokkuleppeid. Tee lapsega kokkulepped ekraani kasutamise ja taustaks mängivate helide (televiisor, raadio jms) vähendamiseks. Näiteks koosta ekraani kasutamise graafik või määra kodus kindlaks ekraanivabad alad.
- Lase lapsel laiselda. Laps ei pea alati tegutsema – igavlemine ilma ekraanita aitab loovusel areneda. Nutiseadet kasutades aju ei puhka.
- Eemalda ahvatlus silme alt. Kui nutiaeg saab läbi, pane seade ära – nii on lapsel lihtsam keskenduda muule tegevusele.
- Nutiseadme koht ei ole voodis! See raskendab uinumist ja vähendab kvaliteetset uneaega. Aku hoidmine voodis on võimalik tuleohu allikas.
- Kontrolli nutiseadme kasutamist. Lapsel ei pea ses vanuses olema isiklikku seadet. Kasuta ka vanema järelevalvet võimaldavaid äppe. Laps ei pea pääsema vanema nutiseadmesse.

Rohkem infot:
www.elu.ee ja
www.tai.ee/et/nuti



Tervise
Arengu
Instituut



EESTI LOGOPEEDIDE ÜHING