

Soovitused LAPSEVANEMATELE

7–12-aastased



Nutiseadmed on meie igapäevaelu osa, et saaksime suhelda, õppida, töötada, meelelahutust nautida, infot otsida jne. Lapse kasvades muutub nutiseadmete kasutamise piiramine järjest keerulisemaks, sest paljud laste igapäevastest töövahenditest asuvad veebikeskkonnas.

Oluline on teadvustada, et nutiseadme ülemäärane kasutamine mõjutab und, keskendumist, vaimset tervist ning suhteid lähedaste ja sõpradega.

- LOO JA HOIA LAPSEGA HÄID SUHTEID
- TUNNE HUVI LAPSE TEGEMISTE VASTU

- VEEDA LAPSEGA KOOS AEGA
- TEE NUTISEADMETE KASUTAMISE KOKKULEPPED

SOOVITUSED

1

Koosta koos lapsega päevakava, et igas päevas oleks piisavalt aega õppimise, liikumise ja vaba aja tegevuste jaoks, samuti suhtlemiseks sõpradega ja magamiseks.

2

Ole kursis lapsele meeldivatele veebikeskkondadele kehtestatud vanusepiirangutega.

3

Tunne huvi, mida su laps nutiseadmes teeb: milliseid internetikeskkondi ta kasutab, kellega suhtleb jne.

4

Arutle lapsega internetimaailma võimaluste ja ohtude üle. Selgita näiteks, milline on hea tava teiste pildistamisel ja filmimisel ning salvestatu jagamisel.

Aruta lapsega, miks võib piirangu kehtestamine näiteks TikToki või YouTube'is vajalik olla. Ära tee seda käskude ja keeldude vormis. Võid lapsele öelda:

„See piirang aitab sul päeva jooksul muid toredaid asju teha ja rohkem aega oma sõprade ja perega veeta“.

5

Lepi lapsega kokku igapäevane ekraanide kasutamise aeg.

Räägi lapsele arusaadavalt, miks ei ole hea nutiseadmes liiga palju olla. Selgita, et pidev videote ja mängude virvarr väsitab aju, muudab keskendumise raskemaks ning segab und.

6

Kujunda peres harjumus, et nutiseadmeid ei kasuta ükski pereliige, kui ollakse või tegutsetakse koos (nt söögilauas).

7

Jälgi ja märka lapse probleemset või ülemäära ekraanikasutust ning otsi vajaduse korral abi.

Turvaline ajaliste ja sisuliste piiride seadmine lapse nutitelefonile ja arvutile aitab paremini toetada lapse vajadusi igapäevaeluga hakkama saamisel. Juhised ekraaniaja piiramiseks Androidi seadmes leiad [siit](#) ning Apple'i seadmes [siit](#).

Toeta koolis kehtestatud kokkuleppeid

Kooli eesmärk on luua keskkond, mis aitab lastel õppida. Õppimine eeldab tähelepanu hoidmist ja keskendumist. Lastel ja noortel on raske õppida, kui väliseid või sisemisi segajaid on palju, nagu nutiseade või mõte TikTokis toimuvast. Seetõttu piiratakse koolis nutiseadmete kasutamist, et lapsed saaksid paremini õppimise ajal keskenduda.

Lapsevanemana saad kooli kokkuleppeid toetada sellega, kui räägid oma lapsele, miks üldse piiratakse nutiseadmete kasutamist.

Ole ise eeskujuks!

Kasuta kodus ja lapse juuresolekul nutiseadet nii vähe kui võimalik (ja kindlasti mitte autoroolis, lapsega aega veetes või temaga vesteldes).



LEPI LAPSEGA KOKKU, et

- meelelahutusele kuuluv ekraaniaeg ei ületaks kahte tundi päevas
- vähemalt üks tund enne und ekraane ei kasuta
- ta teeks pause pärast iga 20-minutilist ekraanikasutust

VÄHEM EKRAANIAEGA ON PAREM!



**Tervise
Arengu
Instituut**