

Soovitused targaks nutikasutuseks

13–18-aastastele noortele



Nutiseadmed on meie igapäevaelu osa, et saaksime suhelda, 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.

8 sammu tasakaalus nutikasutuseks

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.

Liigu iga päev!

- Tee vähemalt 1 tund päevas sellist liikumist, mis paneb südame kiiremini põksuma – näiteks jookse, sõida rattaga, tantsi, uju või mängi palli.
- Vähemalt 3 korda nädalas tee midagi, mis tugevdab lihaseid ja luid, nagu jõuharjutused, ronimine või keharaskusega treeningud.

2 ÄRA KASUTA EKRAANI ENNE MAGAMAMINEKUT

2

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

Uni on tähtis!

Vajad 8–10 tundi und igal ööl, et keskenduda ja tunda end hästi.

3 TEE EKRAANIPAUSE

Kui sa kasutad ekraani, siis tee regulaarselt lühikesi **pause iga 15–20 minuti järel**.

3

Vahetunnis tee väike jalutuskäik õues või muu liikumispaus ja eelista suhelda otse, ilma ekraani abita.

4 SEA ENDA NUTISEADMES PIIRANGUD

4

Kasuta rakendusi või telefoni sätteid, et jälgida oma ekraaniaega, või sea piirid mõnele rakendusele (näiteks TikTokile). See aitab sul vältida ekraaniaja ületamist.

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.

Sotsiaalmeedia platvorme kontrollivad algoritmid, mis määravad sulle kuvatavat sisu. Kui miski tundub sulle kahtlane või häirib sind, räägi sellest täiskasvanule, keda usaldad.

OLE TEADLIK SOTSIAALMEEDIA MÕJUST ENESEHINNANGULE

Sotsiaalmeedias (näiteks Instagramis, TikTakis või YouTube'is) võivad pildid ja muu sisu olla töödeldud ilusamaks või inetumaks. Filtrid võivad näiteks suurendada oma kehaga rahulolematust ja panna enda loomulikkude välismuse kriitiliselt suhtuma.

6

LEPI SÕPRADEGA KOKKU, MILLAL JA KUIDAS SUHTLETE

7

Hirm millestki olulisest ilma jääda ning pidev vajadus kontrollida nutiseadme teavitusi või sotsiaalmeediat segab su keskendumist ja ei lase sul puhata.

Arutage sõpradega omavahel ja leppige kokku näiteks selles, et kui keegi kohe ei vasta, ei tähenda see, et ta pole suhtlemisest huvitatud – kõik ei peagi alati igast vestlusest osa võtma.

OLE KÜBERKIUSAMISE SUHTES TÄHELEPANELIK

Küberkiusamine võib aset leida nii sotsiaalmeedias, sõnumirakendustes kui ka mängudes. Kui sind või su tuttavat kiusatakse internetis, siis blokeeri kiusaja ja teata temast selles keskkonnas, kus kiusamine toimub. Salvesta tõendid ja jaga infot täiskasvanuga, keda usaldad.

Kui oled ise kedagi küberkiusanud või teed seda praegu, siis lõpeta kohe! Kustuta kogu materjal ja püüa kiusatule oma tegu heastada. Räägi kiusamisest usaldusväärse täiskasvanuga.

8

Abi ja tugi

- Targa internetikasutuse kohta saad lugeda lehelt noor.targaltinternetis.ee.
- Mure korral räägi turvalise täiskasvanuga, näiteks oma vanema, koolipsühholoogi, kooliõe või õpetajaga. Helistada võid Lasteabi telefonile 116 111 või leida vajalikku infot veebilehelt www.lasteabi.ee.
- Digimaailmaga seotud murede korral pakuvad sulle nõu ja tuge veebipolitseinikud, kelle kontaktid leiad aadressilt www.politsei.ee/et/veebipolitseinikud.



Vähem scrolli,
rohkem kontrolli!



Tervise
Arengu
Instituut