

Tasakaalu otsingul: nutiseadmed, liikumine ja uni



Isiklike nutiseadmete kasutamisest koolis

2022. aasta andmetel on 15-aastastest õpilastest

71%

71% nõus, et nutiseadmete kasutamise reeglid tuleb luua koostöös õpetajaga;

96%

96% selle vastu, et koolides piiratakse nutiseadmete kasutamist;

51%

51%, kes ei lülita koolitunni ajal segajaid välja (nt sotsiaalmeedia- ja äpitedated).

30% tüdrukutest ja 22% poistest lülitab segajad alati välja.

77%

77% ei pea oluliseks vastata kõnele või teatele tunni ajal – 23% arvab vastupidi.

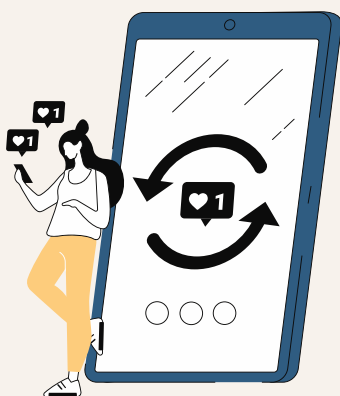
Nutiseadme kasutamine tunnis õppetööga mitte seotud eesmärgil häirib tähelepanu ja raskendab nii õpilase enda kui ka teiste õpilaste keskendumist ja õppimist.



Allikas: PISA 2022 Eesti tulemused: Eesti 15-aastaste õpilaste teadmised ja oskused matemaatikas, funktsionaalses lugemises ja loodusteadustes. HARNO

Sotsiaalmeedia

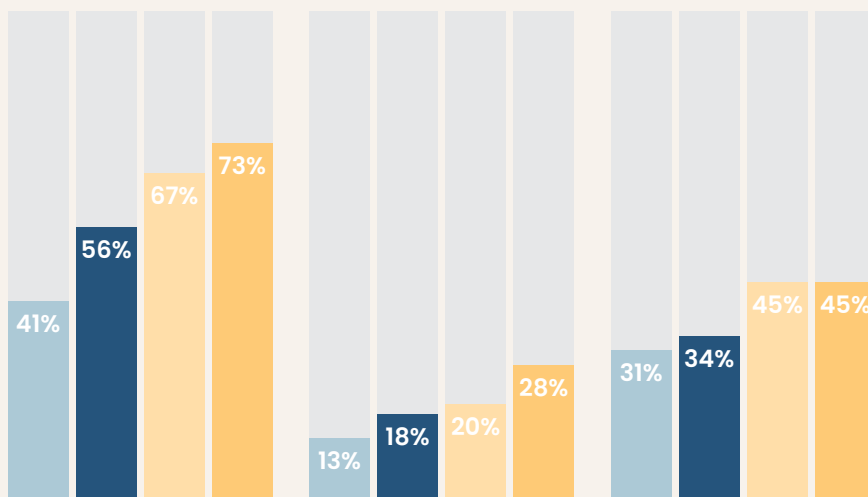
Osakaal 15–16-aastastest, kes väitega täielikult või osaliselt nõustusid (kasutades WhatsAppi, Twitterit, Messengeri, Snapchati, TikToki, Discordi, Instagrami jne)



Ma arvan, et veedan liiga palju aega sotsiaalmeedias

Mul läheb tuju ära, kui ma ei saa aega veeta sotsiaalmeedias

Mu vanemad ütlevad, et veedan liiga palju aega sotsiaalmeedias



Allikas: Eesti koolinoorte uimastitarvitamise uuring 2019, 2024. TAI

Mängimine

Osakaal 15–16-aastastest, kes väitega täielikult või osaliselt nõustusid (mängimise kohta arvutis, tahvelarvutis, konsoolis, nutitelefonis või mõnes muus elektroonikaseadmes)



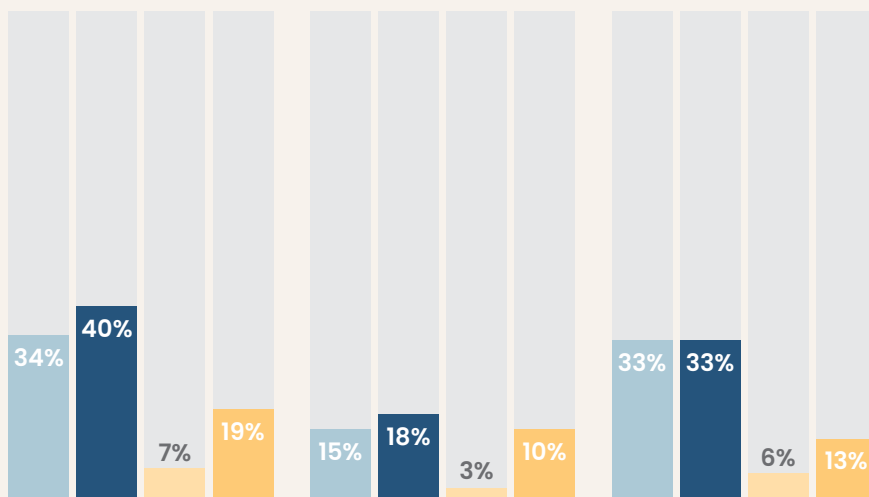
Ma arvan, et veedan liiga palju aega mängimise peale

Mul läheb tuju ära, kui ma ei saa aega veeta mängimise peale

Mu vanemad ütlevad, et veedan liiga palju aega mängimise peale

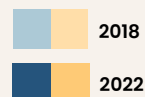
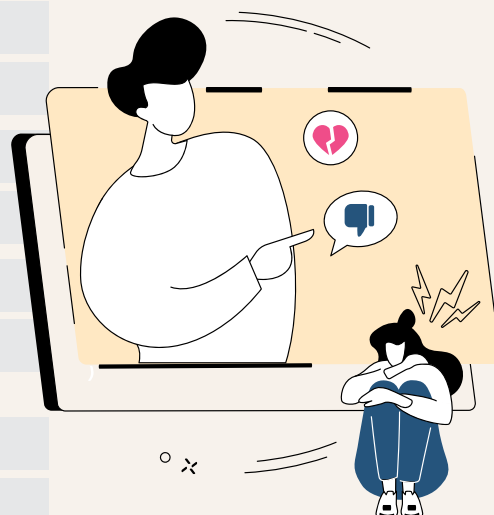
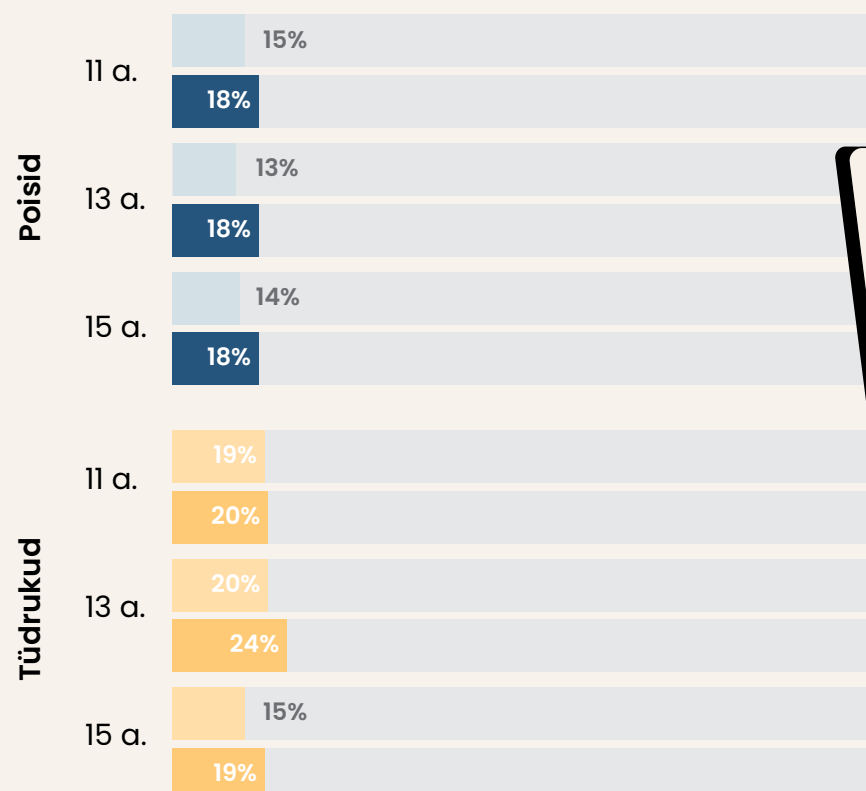


Allikas: Eesti koolinoorte uimastitarvitamise uuring 2019, 2024. TAI



Küberkiusamine

Viimasel paaril kuul vähemalt korra küberkiusamist kogenud õpilaste osakaal soo ja vanuserühma järgi

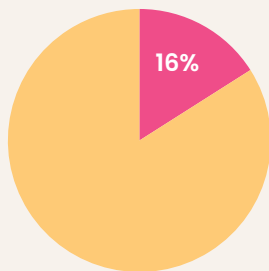


Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2018, 2022. TAI

Liikumine

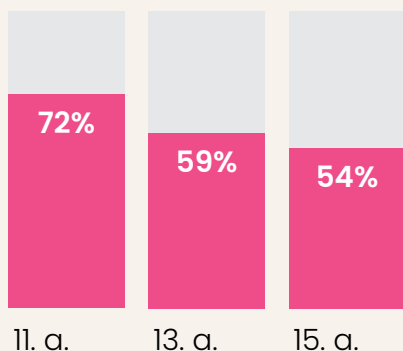
Eesti riiklikud soovitusel regulaarseks liikumiseks:

- vähemalt 60 minutit päevas keskmiselt mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi (nt jooksmine, jalgrattasõit, pallimängud);
- vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi (nt jõu- ja venitusharjutused).



Kõigil seitsmel päeval nädalas olid 2022. aastal vähemalt 60 minutit mõõdukalt aktiivsed vaid **16%** Eesti 11–15-aastastest õpilastest: **poistest 19%** ja **tüdrukutest 13%**.

Vanuse kasvades vähenes trennis käijate osakaal oluliselt



Trennis, st spordi, tantsu või muu aktiivse tegevusega huvialaringis käis 2022. aastal **62%** Eesti 11–15-aastastest kooliõpilastest, sealjuures oli poiste hulgas trennis käijaid rohkem kui tüdrukute seas.

Kuigi aktiivse liikumisega huviringis või trennis käis **62%** noortest, liigub WHO soovitatud tasemel aktiivselt 5–7 päeval nädalas vähem kui pool noortest.



Uni

Eesti riiklikud soovitused*:

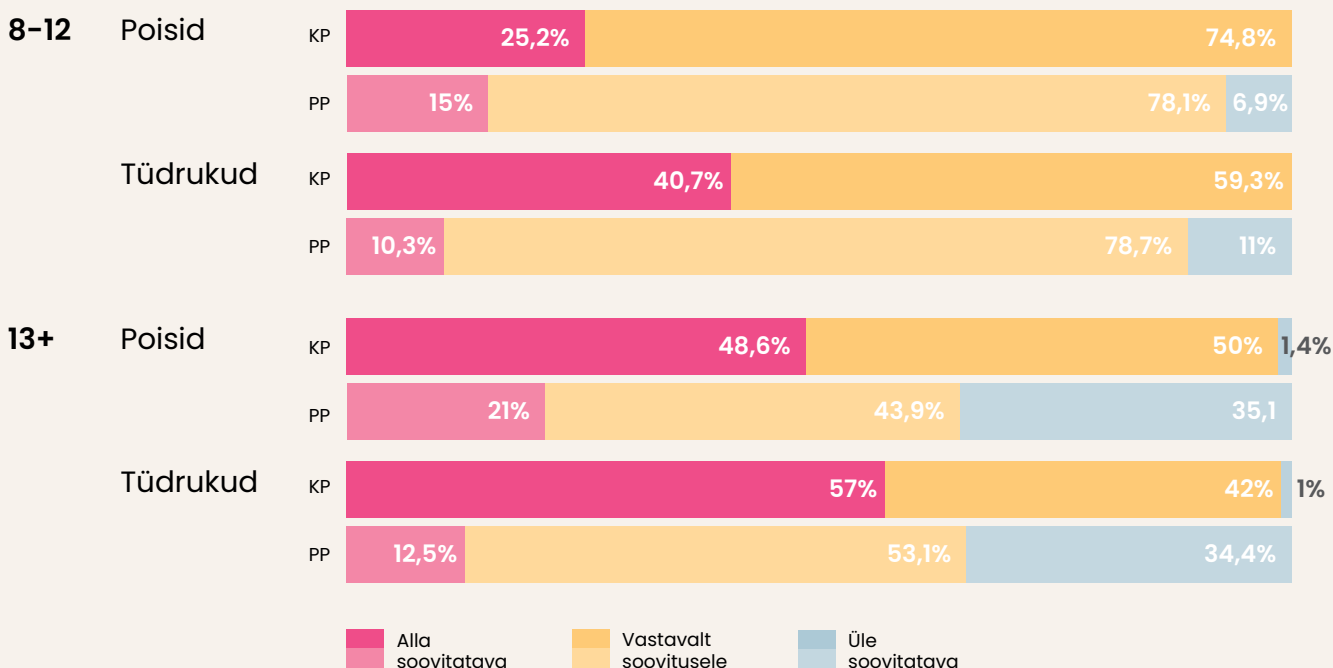
- 7–12-aastased vajavad 9–12 tundi ja
- 13–18-aastased 8–10 tundi und ööpäevas.

2024. aasta Eesti laste vaimse tervise uuringu andmetel magas minimaalsest soovituslikust unest vähem:

- 8–12-aastastest
 - koolipäevadel 33% ja
 - puhkepäevadel 13%
- 13-aastastest ja vanematest
 - koolipäevadel 54%
 - puhkepäevadel 16%



Vastavalt Eesti unesoovitustele* magavate laste osakaal vanuserühmade järgi.



KP – koolipäev
PP – puhkepäev

Allikas: Eesti laste vaimse tervise uuring, 2024. TAI

VÄHEM EKRAANIAEGA ON PAREM!



Tervise
Arengu
Instituut