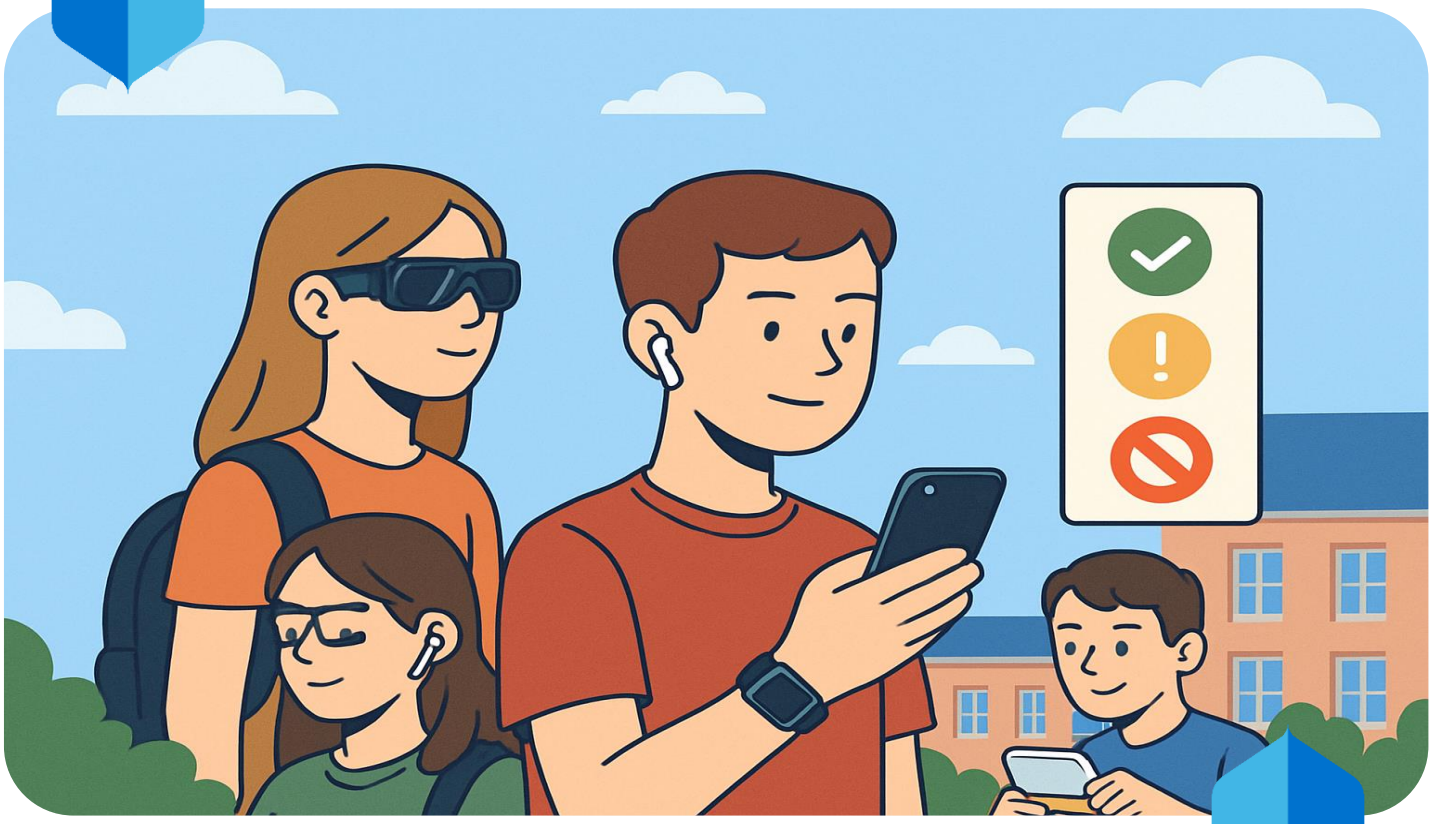
Foto loodud ChatGPT (OpenAI) tehisintellekti tööriista DALL·E abil. 2025



Isiklike nutiseadmete kasutamise kokkulepete loomine koolis

Haridus- ja Teadusministeerium

EESTI HARIDUSTEHNOLOOGIDE LIIT

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

Seadusandlik alus

Haridus- ja Teadusministeeriumi 1.09.2025 kehtestatud Vabariigi Valitsuse määruse „Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppe- ja kasvukeskkonnale“ § 19 „Kooli päevakava“ lõige 3: „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.“

Autorid

Eesti Haridustehnoloogide Liit MTÜ: Diana Veskimägi, Kairi Osula, Kristi Salum. Tervise Arengu Instituut: Tiia Pertel, Saara Reete Tamminen, Agne Kivisaar

Kaasautorid

Eesti Haridustehnoloogide Liit MTÜ: Sirli Sossi, Taimi Dreier
Peaasjad MTÜ: Anna-Kaisa Oidermaa
MTÜ Lastekaitse Liit: Helen Saarnik
Jaan Aru

Koostööpartnerid

Haridus- ja Teadusministeerium
Ott Oja (Tallinna linn)
Õpetajate Ühenduste Koostöökoda

Kasutatud mõisted:

- **digiseade – digitaalne seade**, näiteks mobiiltelefon, sülearvuti, tahvelarvuti, lauaarvuti, nutikell, kõrvaklapid, e-luger, mängukonsool, televiisor, VR-seade, robootikaseade vmt [9]
- **digipädevus/digioskused** – suutlikkus lahendada oma (õppe)töös digirikastatud keskkonnas ettetulevaid probleeme digitehnoloogia abil [9]
- **digisõltuvus/arvutisõltuvus/internetisõltuvus** – sõltuvus, mis on põhjustatud digitehnoloogiate liigsest või problemaatilisest kasutamisest [9, 10, 13, 15]
- **digitehnoloogia** – tark- ja riistvara, mille abil luuakse, salvestatakse, edastatakse, esitletakse ja rakendatakse andmeid ja infot digitaalsel kujul, näiteks arvutid, võrguseadmed, infosüsteemid, nutirakendused, digiteenused [9]
- **ekraaniaeg** – mis tahes ekraani, näiteks telefoni, videomängu, teleri, arvuti, sülearvuti ja tahvelarvuti ees veedetud aeg (sh passiivne ja interaktiivne ekraaniaeg, suhtlus ja sisuloome) [11]
- **nutiseade** – erinevaid tarkvararakendusi, ekraani ja andureid sisaldav kaasaskantav elektrooniline seade, mis ühendub teiste nutiseadmete, arvutite ja veebikeskkondadega traadita sidevõrgu kaudu (nt nutitelefon, tahvelarvuti, aktiivsusmonitor, e-luger jmt) [9]
- **nutiseadme probleemne/ülemäärane kasutus** – nutiseadme sundlik, sundkäitumisega seotud kasutamine, mis kahjustab igapäevaselt tootlikkust, sotsiaalseid suhteid, füüsilist tervist või emotsionaalset heaolu [14]

Ülevaade olukorrast

Digiseadmetel on tänapäeva ühiskonnas suur roll ning nendeta on pea võimatu hakkama saada [1]. Digipädevus ning oskuslik ja turvaline digiseadmete kasutamine on oluline osa lapse arengust, mida tööturule sisenev noor vajab. Seetõttu me ei saa rääkida digiseadmete täielikust keelamisest. Kuid on oluline teha vahet eesmärgipärasel ja arendaval kasutusel, mis toetab õppimist ja arendab õpilast, ning sellel, kui digiseadmete kasutamist on liiga palju, see on mõtestamata ja võib muutuda sõltuvuskäitumiseks [3].

Eesti noored kasutavad digitehnoloogiat palju, kuid suurem osa ajast ei kulu õppetööle, vaid meelelahutusele (videod, mängud, sotsiaalmeedia tarbimine jne), millele kulutatakse eriti tunniväliselt märkimisväärselt palju aega [5]. Liigne nutiseadmete kasutus on seotud mitmete riskide ja tagajärgedega, sealhulgas õpitulemuste languse, vaimse tervise murede, uneprobleemide, sotsiaalsete raskuste ning erinevate füüsiliste ja emotsionaalsete probleemidega [4].

Oluline on mõista, et digitehnoloogia ise ei põhjusta vaimse tervise probleeme. Tasakaalustatud ja sihipärane digitehnoloogia kasutus on mitmekülgsele arengule kasulik. Piirangute seadmisel ei ole oluline pelgalt riske vähendada, vaid ka positiivseid võimalusi arendada. Tähtis on see, mida ekraani ees tehakse – kas tarbitakse passiivselt meelelahutuslikku sisu või on tegevus hariduslik ja nõuab pingutust. PISA 2022 (OECD, 2024) uuringus leiti, et mõõdukas ja eesmärgipärane digiseadmete kasutamine võib õppimise kontekstis oluliselt toetada õpilaste akadeemilist edukust ja kuuluvustunnet koolis [4].

Uuringud on näidanud, et telefonide kasutamise piiramine klassiruumis parandab õpitulemusi, eriti just õpilastel, kellel on varasemalt olnud madalam õppeedukus, kuna nutiseadmed võivad olla häirivaks teguriks, mis vähendavad keskendumisvõimet ja seotust õppetööga [4]. Ka PISA 2022 testile vastanud Eesti noortest on 71% nõus, et koolis on vaja osaliste koostöös kehtestada reeglid nutiseadmete kasutamiseks. Samas on pea kõik (95,5%) vastanud õpilased koolides nutitelefonide piiramise vastu [5], mis viitab, et kuigi piirangute vajalikkusest saadakse aru, ei olda valmis neid iseseisvalt või välise toeta rakendama.

Koolis piirangute kehtestamisel on oluline, et need ei oleks pelgalt keeldude kehtestamine ülalt alla, vaid et need sünniksid lugupidavas ja kaasavas protsessis. Turvalises ja koostöises koolikultuuris, kus õpilased tunnevad, et nende arvamusega arvestatakse, reeglid on mõistetavad, õigustatud ja kooskõlas õpilaste vajadustega ning nad saavad reeglite kujundamise protsessis aktiivselt osaleda, tekib suurem vastutustunne ja reeglite sisemine aktsepteerimine [4].

Soovitused koolis kokkulepete sõlmimiseks

Määruse „Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale, terviseriskide ohjamisele ja riskitegurite vähendamisele õppekeskkonnas ning õppe ja kasvatuse korraldamisele“ § 19 „Kooli päevakava“ lõike 3 järgi on koolil kaks vastutust:

1) põhimõtete läbirääkimise protsessi algatamine ja läbiviimine koostöös koolipere liikmetega;
2) põhimõtete alusel reeglite kehtestamine kooli kodukorras.

Käesolevad soovitused lähtuvad uuringutest [4] ning tagasisidest (EHTL, 2025) 166 Eesti koolilt, millest 89% on kehtestanud või kehtestamas nutiseadmete kasutamise reegleid.

Nutiseadmete kasutamise reguleerimine peaks toimuma samm-sammult (lisa 4), olema süsteemne, kaasates kõiki osapooli – kooli personali, hoolekogu ja lapsevanemaid, kõiki õpilasi (mitte ainult õpilasesindust), kooli pidajat – ning **hõlmama kogu koolipäeva**. Üldpõhimõtetes tuleb saavutada konsensus. Kui see on saavutatud, siis peab kool nende alusel kehtestama reeglid.

Reeglite kokkuleppimine

Koolide tagasisidest (EHTL, 2025) selgus, et reeglite edukas rakendamine sõltub nende selgusest ja sellest, kuivõrd on protsessi kaasatud kõik osapooled. Seetõttu tasub reeglid sõnastada koostöiselt ja üheselt mõistetavalt. Vahetundides on nutiseadmete kasutamine sageli nõrgemalt reguleeritud või puuduvad selleks selged kokkulepped, kuigi see on just aeg, kus seadmete kasutus sageneb. Seetõttu peaksid kokkulepitud reeglid hõlmama nutiseadmete kasutamist kogu koolipäeva jooksul kooli kõikides hoonetes ja kogu territooriumil.

Nutiseadmete kasutamise reeglid tuleb ametlikult fikseerida kooli kodukorras. Nii on need kõigile osapooltele – õpilased, õpetajad, lapsevanemad, koolipidaja – üheselt mõistetavad ja teada (vt näidisteksti Lisa 1). Reguleerida tuleks kõikide isiklike digiseadmete– nutitelefonid, nutikellad, kõrvaklapid, kõlarid jmt – kasutamist koolis nii tundide ajal kui ka vahetundides. On tavaks, et I ja II kooliastmes on isiklikud nutiseadmed keelatud, III kooliastmes ja gümnaasiumis on piiranguid vähem. Koolide tagasisidest selgus, et reeglid toimivad paremini, kui need on ühtsed kõikidele antud kooli õpilastele – see muudab õpilaste jaoks reeglite järgimise ning ka nende omaksvõtmise lihtsamaks. Samas tuleb õpilastel arendada eakohaseid eneseregulatsioonioskuseid (nt inimeseõpetuse või sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise programmide abil [18]), et nad võtaksid ise suurema vastutuse oma nutiseadmete kasutuse eest [4]. Gümnaasiumiastmes võivad reeglid erineda põhikoolist, sest gümnaasiumiõpilased suudavad oma seadmete kasutamist vastustundlikumalt reguleerida.

Reeglid tasuks vähemalt kord aastas üle vaadata ja vajadusel ajakohastada. Protsess võiks sisaldada ka õpilastelt (ja vanematelt) tagasiside kogumist – nt miniküsitluse, arutelu või töötoa abil. See aitab tagada, et reeglid käivad kaasas muutuva tehnoloogiaga ning uutel õpilastel tekib arusaam kokkulepitud põhimõtetest.

Kõikide sihtrühmade teadlikkuse tõstmine on vajalik ning selleks tuleb korraldada seminare ja arutelusid lapsevanematele, õpetajatele ja õpilastele, kaasates valdkonna eksperte ja kooli enda spetsialiste.

Teavitus- ja ennetustöö

Õpetajate ühtsete seisukohtade kujundamine toetab reeglite edukat rakendamist. Koolide tagasiside näitas, et õpetajate seas on suured erinevused – osa õpetajaid järgib reegleid väga rangelt, osad on leebemad ja ei reageeri üldse. Õpetajad on koolis võtmeisikud, kes saavad aidata õpilastel mõista nutiseadmete liigkasutusega kaasnevaid ohte ning kujundada tervislikke harjumusi nutiseadmete kasutamisel. Oluline on õpetajaid koolitada, kuidas arendada õpilaste digihügieeni ning lapse murede korral teha koostööd lapsevanema ja tugispetsialistiga. Oluline on, et õpetajad ise mõistaksid nutiseadmete liigkasutuse võimalikke ohte, oskaksid probleemse nutiseadme kasutamise sümptomeid märgata [4], teaksid, kuidas reageerida, ja vajadusel suunaksid õpilase tugispetsialisti juurde. Reeglite rikkumisele reageerimine peaks olema heatahtlik ja hinnanguvaba (Lisa 2). Koolikliimal ja suhetel õpetajatega on oluline roll õpilase heaolu kujundamisel koolis ning need on olulised kaitsetegurid ka nutisõltuvuse ennetamisel [4].

Reeglid on kõige tõhusamad, kui neid toetatakse ka kodus. Seetõttu on põhimõtete kokkuleppimisel oluline lapsevanemaid kaasata. Kool saab lapsevanemaid koolitada nutiseadmete liigkasutamise teemal, et tõsta teadlikkust ja oskust probleeme ennetada, märgata ja nende lahendamisel toetada (Lisa 3). Tähtis on koolis kokkulepitud põhimõtetest vähemalt iga õppeaasta alguses teavitada kõiki lapsevanemaid, kuna muutuste juurutamine vajab ülekommunikatsiooni. Ühekordne teavitus jääb sageli märkamata ning ei toeta arusaama kinnistumist. Õppeaasta alguse üldkoosolekul tuleb anda vanematele tagasisidet, kuidas kooli kodukorraga kinnitatud reeglid toimivad. Klassijuhatajad saavad arenguvestlustel õpilase ja lapsevanematega arutleda nutiseadmete kasutamise üle ja vajadusel suunata vanemaid lapse probleemset nutiseadme kasutust märkama ja lahendusi leidma.

Õpilased peavad olema kaasatud nutiseadmete kasutamise reeglite loomisesse, et arvestada nende vajaduste ja ettepanekutega. Samuti järgivad nad kokkuleppeid meelsamini, kui on otsustamises osalenud. Seega tuleb õpilastega uued põhimõtted ühiselt läbi arutada, sõnastada ja kokku leppida.

Õpilaste motivatsiooni reeglitest kinni pidada toetab see, kui nad saavad ise välja pakkuda ideid, kuidas näiteks nutivabalt vahetundi pidada, ja kui kool neid ideid ka ellu viib (nt tekitab koridoridesse lugemisnurki, ronimisseinu, mängu- või jooksualasid, võimaldab saalis palli mängida, tantsida vms). Erinevaid ideid õpilaste liikumisaktiivsuse suurendamiseks võib leida ka Liikuma Kutsuva kooli ideepangast: https://www.liikumakutsuvkool.ee/ideepank.

Iga kooliaasta alguses tuleks kodukorras nutiseadmeid puudutavad reeglid õpilastega uuesti läbi rääkida: tuua välja asjaolud, mis nende kehtestamiseni viisid, ja see, mis koolikeskkonnas kõigil sellest võita on. Samuti see, millised on reegli rikkumise tagajärjed. Õpilaste eneseregulatsiooni soodustavad tehnikad [16] aitavad kaasa sellele, et uue korra harjutamine kulgeks hõlpsamini.

Oskuste arendamine

Nutiseadmete kasutamise reguleerimine ei tähenda nutiseadmete täielikku keelamist. Kool võib kehtestada erinevaid erandeid, mis toetavad nii õppetööd kui ka vastutustundliku seadmekasutuse kujunemist. Oluline on arendada õpilaste digioskusi (info- ja andmekirjaoskus, suhtlus ja koostöö digikeskkonnas, digisisu loomine, digiturvalisus (sealhulgas küberkiusamine) ning probleemilahendus) [17]. Digi- ja meediapädevuse ning tehisintellekti kirjaoskuse [19] arendamine ja küberkiusamise ennetamine on tänapäeva koolikeskkonnas olulisel kohal ja omavahel tihedalt seotud.

Näiteks

- ülemäärasest ekraanikasutusest tekkivaid vaimse ja füüsilise tervise probleeme (sh nutisõltuvust) käsitleda inimeseõpetuse ainekavas õppekava osana;
- õpilaste meediapädevust ja küberoskuste arendamist toetada informaatika valikõppeaines;
- õpilaste digioskusi arendada erinevates ainetundides;
- klassijuhatajate abil toetada õpilaste teadlikkust ekraaniaja mõjude kohta, arutledes sel teemal ühiselt koos klassiga. Lisateavet ja arutelu toetavaid materjale leiab käesoleva juhendi allikatest 1, 2, 3.

Nutiseadmete kasutamise reguleerimise praktikad

Levinud reegliks on, et nutiseadmeid hoitakse koolipäeva ajal hääletul režiimil koolikotis või taskus. Koolide tagasisidest tuli välja, et kui nutiseade asub koolikotis või taskus, ei pruugi reeglid piisavalt hästi toimida. Pigem võiksid nutiseadmed koolipäeva jooksul asuda eraldi hoiukohas (näiteks õpilase isiklik lukustatav kapp või muu hoiukoht), kuhu õpilasel on vaba ligipääs. Kui nutiseade on õpilasest kaugemal, siis väheneb kiusatus seda kasutada. Kui nutiseadmete hoiukoht asub klassiruumis, siis peab seade olema välja lülitatud või lennurežiimil, et vältida tunni segamist ning võimalust seadme kaudu eemalt klassis toimuvat kuulata ja salvestada. Oluline on tagada, et õpilane saab seadme ise ära panna, pääseb koolipäeva ajal vajadusel sellele ligi ning saab selle koju minnes kaasa võtta.

Kui erandkorras on vaja õpilasega koolipäeva jooksul kontakti saada, helistatakse kokkulepitud numbrile, näiteks kooli kantseleisse. Meditsiinilistest või muudest põhjustest tulenevad erivajadused nutiseadmete kasutamisel lepitakse eraldi kokku. Kui õpilasel on hariduslik erivajadus, mille tõttu on vaja seadet või rakendust, siis selle kasutamiseks annab koolijuht või määratud isik tähtajalise või tähtajatu loa. Luba ei laiene õppetööga mitteseotud kasutusele, v.a asjakohane õppetööväline suhtlus või muu tegevuse toetamine. Esmaseks hindajaks on kooli poolt määratud isik, kes tugineb enda erialastele teadmistele ja annab hinnangu, kas tegu on õigustatud vajadusega nutiseadme kasutamiseks. Kool peab kodukorras sätestama, kes hinnanguid annab ja otsuseid teeb ning millistest kriteeriumitest ta selle juures lähtub. Kooli ülesanne on tagada, et isik omab hinnangu andmiseks vajalikke kompetentse.

Mitmed koolid on rakendanud praktikat, kus õppetööks kasutatakse ainult kooli seadmeid. Nii välditakse isiklike seadmete väljavõtmisega kaasnevaid segajaid. Seaduse järgi (PGS § 7 lg 1, PRÕK § 6 lg 4 p 2) peab kool tagama õppetunnis õppetööks vajalike digiseadmete olemasolu. Kui mõnes tunnis on õpilase isiklik nutitelefon siiski vajalik, saab sellest eelnevalt õpilasi teavitada ja paluda seade tundi kaasa võtta. On oluline, et isikliku seadme kasutamise puhul ei tekiks ebavõrdset kohtlemist nende laste suhtes, kellel nutiseadet ei ole.

Reeglite tõhusus

Kui kooli reeglid on liiga üldised, ebatäpsed või leebed, ei too need tõenäoliselt kaasa soovitud kasu. Reeglite tõhusus sõltub ka nende igapäevasest rakendamisest ja koolipersonali ühtsest käitumismustrist. Võtmetähtsusega on järjepidevus, eeskuju ning oskus rahumeelselt ja mõistvalt sekkuda.

Väga oluline on õpetajate eeskuju nutiseadmete kasutamisel. Osad koolid on oma kodukorras märkinud, et ka õpetajate nutiseadmed on koolipäeva ajal hääletud ning neid ei kasutata meelelahutuseks.

Õpilaste kaasamine põhimõtete sõnastamisel on oluline, sest kirjapandud reeglid muutuvad nende omaks ja sotsiaalne surve aitab rakendamist tõhustada. Selline kaasamine suurendab vastutustunnet, vähendab vastandumist ja aitab reegleid kinnistada. Näiteks võivad vanemate klasside õpilased olla positiivseks eeskujuks, aidata teha selgitustööd ja jälgida reeglite täitmist nooremate õpilaste seas.

Reeglid peavad selgelt kirjeldama, mis juhtub nende rikkumise korral. Levinumad reageerimisviisid on vestlus, kirjalik märkus, seadme ajutine hoiule võtmine ning korduvate juhtumite korral seadme tagastamine lapsevanemale. Õpetajad peaksid nutiseadmete kasutamise reegleid õpilastele meelde tuletama rahulikult, konstruktiivselt ja konfliktivabalt. Rahuliku õhkkonna loomisele aitab kaasa kinnitav ja neutraalne sõnakasutus (näited lisas 2).

Kokkuvõte

Reeglite kehtestamisel soovitame koolil esiplaanile asetada selle, et hea õpikeskkonna loomine on osa kooli identiteedist. Kõik muu, sh nutiseadmete kasutamise piiramine, tuleb sellest identiteedist. See tähendab, et piirangud ei ole piirangute pärast, vaid on kehtestatud seetõttu, et kool (õpetajad, õpilased, lapsevanemad) tahavad luua parimat õpikeskkonda.

Pikema ülevaate nutiseadmete kasutamise soovitustega erinevatele sihtrühmadele (sh koolidele suunatud plakatid jms) annab välja Tervise Arengu Instituut.

Lisa 1.
Näiteid, kuidas reegleid kodukorras sõnastada

Näited on soovitusliku iseloomuga ja iga kool võib kokkulepitud reeglid endale sobivalt sõnastada.

Õpilane seab isiklikud nutiseadmed kogu koolipäevaks hääletuks või lennurežiimile ning õppetundide, vahetundide ja kooli ürituste ajal mobiiltelefoni ega teisi elektroonilisi seadmeid (süle- ja tahvelarvuti, nutikell, kõrvaklapid jms) ei kasuta (PGS § 44 lg 1), v.a õpetaja loal õppetöö eesmärgil. Koolis kokkulepitud reeglid kehtivad kogu koolipäeva jooksul kooli territooriumil ja õppekäikudel.

Õpilane asetab oma nutiseadme hommikul terveks koolipäevaks koolis selleks ettenähtud koht, milleks on [*isiklik lukustatav kapp/õpilase kott/hoiutasku/…*]. Helistamiseks, õppetööks, maksevahendina või muul eesmärgil kasutamiseks küsib õpilane luba koolitöötajalt. Koolitöötaja analüüsib loa andmise põhjendatust ning teeb analüüsi põhjal otsuse.

Kui lapsevanemal on koolipäeva jooksul vaja lapsega kontakti saada, [*helistatakse kooli kantseleisse/võetakse ühendust klassijuhatajaga/…*]. Meditsiinilistest või muudest põhjustest tulenevad erivajadused nutiseadmete kasutamisel lepitakse eraldi kokku õpilase, lapsevanema ja kooli poolt määratud isiku vahel.

Kui õpilasel on hariduslik erivajadus, mille tõttu on vaja seadet või rakendust, siis selle kasutamiseks annab [*konkreetne isik]* tähtajalise või tähtajatu loa, hinnates esmalt, kas tegu on erivajaduse või erisooviga (viimasel juhul luba ei anta). Luba ei laiene õppetööga mitteseotud kasutusele, v.a asjakohane õppetööväline suhtlus või muu tegevuse toetamine.

Õpilase mõjutusvahendid on individuaalne suuline märkus, kirjalik märkus õppeinfosüsteemis, seadme ajutine hoiule võtmine (nt nutitelefon/nutikell) ning korduvate juhtumite korral seadme tagastamine lapsevanemale.

Kooli töötajal on õigus õpilaselt nutiseade koolipäevaks hoiule võtta, kui õpilane kokkulepitud reeglitest kinni ei pea (PGS § 58 lg 3 p 6). Hoiulevõtmine protokollitakse ja vormistatakse [*märkusena e-päevikus/kirjaliku meeldetuletusena e-päevikus/e-kirjana/…*]. Hoiulevõetud ese on väljalülitatud või lennurežiimil ning see tagastatakse õpilasele koolipäeva lõpus. Eseme korduval loata kasutamisel võib õpetaja viia selle hoiule [*kooli kantseleisse/juhtkonnaliikme kätte/sotsiaalpedagoogile/…*], kust see tagastatakse lapsevanemale. Korduvalt reegleid rikkunud õpilane suunatakse [*koolipsühholoogi/sotsiaalpedagoogi/…*] juurde nõustamisele. Vajadusel koos lapsevanemaga.

Koolipäeval, sh õppetundide, ürituste, koosolekute ja koolituste ajal on ka koolitöötaja telefon hääletul režiimil ning seda kasutatakse ainult tööülesannete täitmiseks. Maja külalised ja lapsevanemad väldivad koolihoones nutiseadmete kasutamist meelelahutuseks.

Lisa 2.

Soovitused õpetajatele, kuidas õpilastega rääkida ja reegleid meelde tuletada konflikti- ja hinnanguvabalt

Reegleid tuleks õiglaselt ja järjepidevalt rakendada. Siin on oluline, et kõik õpetajad alati ühiselt reeglist kinnipidamist jõustaksid, siis saab see kiiremini ootuspärase käitumise osaks ning mõne aja möödudes ei pruugi enam sagedast meenutamist vajada. Igal õpetajal on oma stiil ja suhe õpilastega ning seda saabki kasutada, nagu ükskõik millise muu käitumisnormi jõustamisel.

Võib öelda konkreetselt ja selgelt: *„Meil on kokkulepe, et telefonid jäävad koolipäeva ajal /kokkulepitud asukohta/. Palun pane see ära.“*

Võib läheneda mõistmisega: *„Saan aru, et Sul on kiusatus telefoni piiluda, kuid nagu oleme rääkinud, siis koolipäeva ajal on see /kokkulepitud asukohas/. Aitäh, et mõistad.“*

Reegli korduva rikkumise korral on vaja olla järjekindel, kuid konkreetne, näiteks:

> *„See on nüüd juba korduv olukord. Pean paluma sul järgida kooli reeglit ja telefon kohe ära panna.“*
>
> *„Kui telefon on taas nähtaval, pean selle ajutiselt hoiule võtma vastavalt kooli korrale.“*

Kindlasti tasub õpilasi tunnustada, eriti kui on teada, et neil on keeruline telefoni piilumisest hoiduda, kuid nad on kogu päeva sellega hakkama saanud. Samuti võib tunnustada klassi, kui terve nädal on kulgenud edukalt. Selline tunnustamine toetab positiivset õhkkonda ja suurendab tõenäosust, et hea käitumine jätkub ka edaspidi.

Lisa 3.
Teavitusmaterjal lapsevanematele

Kooli eesmärk on ajusid ja mõttemaailma arendada, kuid ajude arendamine vajab teatud eeltingimusi.

Õppimise jaoks on keskne faktor tähelepanu. Tähelepanu on nagu liim, mis aitab ajus teadmisi paremini kokku panna ja meelde jätta. Tähelepanu on valik: aju keskendub teatud asjadele (nt õpetaja selgitus) ja ignoreerib muud (nt telefoni värin või mõte sellest, et äkki TikTokis on midagi huvitavat).

Sotsiaalmeediarakendused ja mängud on välja töötatud nii, et lapsed (aga ka täiskasvanud) nendes võimalikult palju aega veedaksid. Need kaaperdavad tähelepanu, sest tuginevad inimese loomulikule nõrkusele uue ja meelelahutusliku vastu.

Tähelepanu hoidmine on raske, kui on väliseid (nt telefon) ja sisemisi (nt mõte TikTokis toimuvast) segajaid. Lapse ajus on üldjuhul vähe arenenud süsteemid, mis võimaldaksid tal tähelepanu ise hoida ja kontrollida. Korporatsioonide jaoks, kes neid sotsiaalmeedia rakendusi on loonud, on see kasulik. Lapse ajule, mis võiks keskenduda õppimisele, on see kahjulik.

Kõige lihtsam viis laste tähelepanu hoidmist toetada on see, kui koolis on nutiseadmete kasutamine piiratud. Nende piirangute eesmärk on toetada laste õppimist ja tähelepanu hoidmise oskust.

Lapsevanemad saavad lapsi toetada, kodus eeltoodud info põhjal lastele selgitades, miks koolis on nutiseadmete kasutamine piiratud ja miks see on mõistlik nii koolis kui ka kodus.

Lisaks saab lugeda:
Jaan Aru „Loovusest ja logelemisest“
Jonathan Haidt „Ärev põlvkond“

Lisa 4.
Sammud koolile isiklike nutiseadmete kasutamise reguleerimiseks

Sammud on soovitusliku iseloomuga. Iga kool võib endale sobivalt tegevusi ja tegevuste järjestust muuta, et soovitud tulemust saavutada.

1. Analüüs ja eesmärkide seadmine

   Kui kooli kodukorras on isiklike nutiseadmete kasutamise reeglid juba lisatud, siis tasub alustada sellest, et koos kooliperega vaadatakse need üle, analüüsitakse nende toimivust ja osapoolte vajadusi. Ühisel arutelul lepitakse kokku eesmärgid nutiseadmete kasutamise ja selle piiramise kohta koolis.

2. Põhimõtete kokkuleppimine ja reeglite kehtestamine

   Analüüsitulemustest ja eesmärkidest lähtuvalt sõnastatakse koostöös kõikide osapooltega selged ja konkreetsed põhimõtted, kuidas koolis nutiseadmeid kasutatakse (hea tava) ja millised piirangud kehtivad nii õppetöös kui ka õppetöövälisel ajal. Kool kehtestab põhimõtetele tuginevad reeglid kooli kodukorras.

3. Tutvustamine

   Reegleid tutvustatakse kõigile osapooltele, selgitades nende eesmärke ja kasu. Oluline on kõigiga (koolitöötajad, kõik õpilased, lapsevanemad) läbi arutada, kuidas reeglid igapäevaelus rakenduvad.

4. Järjepidevus

   Reegeid tuleb järjepidevalt ja õiglaselt kohaldada. Oluline on neid regulaarselt meelde tuletada (sh visuaalsete meeldetuletustega), tunnustada järgijaid ning arutada, kuidas iga osapool saab nende täitmisesse panustada. Koolitöötajate toetamine on võtmetähtsusega selleks, et reeglid igapäevaelus toimiksid. Samuti tuleb mõelda läbi reeglite tutvustamine uutele õpilastele, töötajatele ja lapsevanematele.

5. Tagasiside ja vajadusel uuendamine

   Oluline on regulaarselt koguda tagasisidet (nt küsitluste või vestlusringide kaudu) ning vähemalt kord aastas reegleid ajakohastada, et vältida nende ununemist ja tagada sobivus koolipere tegelike vajadustega.

- Olles loomisprotsessis osaline, kujuneb õpilases vastutus- ja kuuluvustunne ning tugevam side reeglite täitmisega.
- Igas vanuses õpilasele on oluline selgitada, miks reeglid on vajalikud ning kuidas need tema heaolu toetavad.

Allikad

1. Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. (kuupäev puudub). *Levist välja – leiame ekraaniaja arvelt aega liikumiseks!* https://liigume.ee/ekraaniaeg-ja-liikumine-2/
2. Peaasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Arvuti- ja internetisõltuvuse test.* https://peaasi.ee/arvuti-ja-internetisoltuvuse-test/
3. Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus. (kuupäev puudub). *Digisõltuvus*. https://15410.ee/digisoltuvus/
4. Ots, L., Arro, G., Oppi, P., Aus, K. (2025). *Laste ja noorte nutiseadmete kasutamise mõju ja sekkumiste analüüs*. Tallinna Ülikool. https://drive.google.com/file/d/1WXrY8gWiafnXr04QjgC_i_R1-2kYXNcV/view?usp=sharing
5. Tire, G., Puksand, H., Kraav, T., Jukk, H., Henno, I., Lindemann, K., Täht, K., Konstabel, K., Lorenz, B., Kitsing, M. (2023). *PISA 2022 Eesti tulemused: Eesti 15-aastaste õpilaste teadmised ja oskused matemaatikas, funktsionaalses lugemises ja loodusteadustes*. Haridus- ja Noorteamet. https://harno.ee/sites/default/files/documents/2023-12/Pisa_tulemused_2022_veebi.pdf
6. Peaasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Lõdvestusharjutused.* https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/
7. Vaikuseminutid. (kuupäev puudub). *Harjutuste lühemad versioonid*. https://vaikuseminutid.ee/harjutused/pisematele/
8. Organisation for Economic Co-operation and Development. (24.05.2024). *Students, digital devices and success* (OECD Education Policy Perspectives, nr 102). OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9e4c0624-en
9. Haridus- ja Noorteamet. (kuupäev puudub). *Digipädevuse sõnastik.* https://digipadevus.ee/sonastik/
10. Sotsiaalkindlustusamet. (kuupäev puudub). *Digisõltuvus*. Tarkvanem. https://tarkvanem.ee/digimaailm/digisoltuvus/
11. Lastekaitse Liit. (kuupäev puudub). *Ekraaniaeg*. Targalt internetis. https://www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/ekraaniaeg/
12. Madise, Ü. (23.01.2025). *Nutiseadmete kasutamine koolis*. Õiguskantsleri Kantselei. https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/2025-01/Nutiseadmete%20kasutamine%20koolis.pdf
13. Singh, A. K., Singh, P. K. (2019). *Digital addiction: A conceptual overview.* Central University of South Bihar Digital Commons.
14. Horwood, S., Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior, 85, 349–359*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013
15. Peaasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Arvutisõltuvus.* https://peaasi.ee/arvutisoltuvus/
16. Peaasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Eneseregulatsiooni alusprotsessid ja SE-pädevus.* https://peaasi.ee/enesregulatsioon-ja-se-padevus/
17. Haridus- ja Noorteameti digipädevuse veebileht (kuupäev puudub). *Õppija digipädevusemudel.* https://digipadevus.ee/oppija-digipadevusmudel/
18. Peaasjad MTÜ. (kuupäev puudub). *Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise tuumiktegevused ehk ivad.* https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalsete-oskuste-arendamise-tuumiktegevused-ehk-ivad-materjalid/
19. Holmes, W., Tuomi, I. (2022). State of the art and practice in AI in education. *European Journal of Education*, 57(4), 542–570. https://doi.org/10.1111/ejed.12533