

VIIMSI KOOLI UUDISKIRI

NUTISEADMETEST, NUTISÕLTUVUSEST JA LASTE ANDEKUSEST

Nutiseadmed on saanud lahutamatuks osaks meie elust. Mis on nutiseadmete probleem ajuteaduse vaatevinklist? Miks on ilma ekraanita aeg ajule hea? Nende ja paljude teiste teemade üle arutleb ajuteadlane Jaan Aru.

Loe lk 2

RAAMATUSOOVITUS "LOOVUSEST JA LOGELEMISEST"

Raamat „Loovusest ja logelemisest“ uurib inimaju võimete piire ning teid, mida mööda saab igaüks neile võimalikult lähedale jõuda.

Loe lk 3

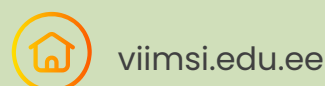
5 SOOVITUST LAPSEVANEMALE

5 soovitus lapsevanemale oma lapse interneti ja nutivahendite heaks kasutamiseks.

Loe lk 4



Viimsi Kooli tegemistega saab ennast kursis hoida:



Jaan Aru loeng: Nutiseadmetest, nutisõltuvusest ja laste andekusest

Aju kui kulude ja tulude hindaja

Inimese aju töötab suuresti kui kulude ja tulude hindajana. Iga tegevuse puhul üritab aju alateadlikult hinnata, kas saadav kasu kaalub üles selleks vajaliku pingutuse. Tulu võib väljenduda mõnutundes, positiivses tagasisides või rahulolus. Kulu alla kuulub nii vaimne töö – näiteks keskendumine ja probleemide lahendamine – kui ka füüsiline töö, sest sel ajal peab pingutama ja vaeva nägema.

Millegi uue kogemine aktiveerib ajus domapiinisüsteemi, mis tekitab mõnutunde ja motiveerib edasi tegutsema. Miks see nii on? Kui minna paarkümmend tuhat või paarsada tuhat aastat ajas tagasi, siis uudsuse signaal oli ellujäämiseks hädavajalik. Näiteks uue toiduallika leidmine andis ajule signaali: “Uuri edasi – see võib olla kasulik.” Nii õppis inimene tundma keskkonda, eristama ohte ja leidma ressursse.

Tänapäeva maailmas on aga olukord muutunud. Nutiseadmed pakuvad pidevalt uut ja stimuleerivad infot – videoid, pilte, sõnumeid –, mille kättesaamiseks piisab vaid põidlaliigutusest. See tähendab, et aju saab kätte “tulu” peaaegu ilma igasuguse “kuluta”. Selline lihtne ja kiire rahulolu võib viia olukorrani, kus keerulisemad, rohkem keskendumist nõudvad tegevused, näiteks õppimine, tunduvad vähem atraktiivsed.

Nutisõltuvus

Sõltuvushäire all kannataval inimesel esineb tugev ja sageli vastupandamatu tung tarvitada teatud ainet või tegeleda kindla tegevusega. Kui inimene veedab näiteks kolm tundi päevas nutiseadmes, kuid sellega ei kaasne mingit kahju või tagajärgi, ei saa seda pidada sõltuvuseks – pigem on tegu probleemse nutiseadme kasutamisega. Kui aga nutiseadme kasutamine toob kaasa kahjulikke tagajärgi ja probleeme, võib see vastata sõltuvuse kriteeriumitele.

Sõltuvuse kriteeriumid:

- tugev tung kasutada nutiseadet;
- võimetus kontrollida nutiseadme kasutamise kestust;
- võõrutusseisundi arenemine nutiseadme tarvitamise lõppedes;
- järjest suurenev ajakulu seadme kasutamisele: oluliste kohustuste ja tegevuste unarusse jätmine.

Andekad ja mitte andekad

Meil on kujunenud ühiskonnas valearusaam sellest kes on andekas laps ja mis on üldse andekus. Arvatakse, et andekus avaldub varakult – näiteks kiire lugema õppimise, hea laulmisoskuse või suurepärase hinnete kaudu. Tegelikuses ei ole võimalik varases eas kindlalt ennustada, kes on tulevikus edukas või andekas.

Andekus on protsess, mis kujuneb ajas. See võib avalduda ka alles täiskasvanueas ning sõltub suuresti sellest, millised võimalused ja kogemused lapsel on olnud. Oluline on, et lapsel on huvi erinevate valdkondade vastu, võimalus katsetada ja avastada, oskus keskenduda ja pingutada ning valmisolek õppida, harjutada ning peale ebaõnnestumist uuesti proovida.

Iga lapse aju on plastiline – see tähendab, et see on võimeline muutuma ja arenema. Just see plastilisus loob aluse potentsiaali realiseerumiseks. Kuid selleks on vaja aega, pühendumist ja süvenemist. Probleem tekib siis, kui laps pühendab suure osa oma ajast nutiseadmetele. Kiire ja lihtne rahulolu võib vähendada motivatsiooni tegeleda tegevustega, mis nõuavad rohkem pingutust, kuid arendavad aju märksa enam.

Nutiseadmed on võimsad stiimulid aju jaoks. Nad suudavad lämmatada kõik muu, milles lapsel võiks tegelikult potentsiaali olla. Lapsel on palju tegevusi, mida ta võiks teha ja milleks tal on võimekus, kuid kui ta veedab suurema osa ajast nutiseadmetes, jäävad need võimalused sageli kasutamata.

Mida saame teha ja peame silmas pidama?

Eesmärk ei ole nutiseadmete täielik keelamine, vaid tasakaalu leidmine – vähendada nutiseadmete tähtsust ning tuua rohkem esile enese arendamise soovi.

EELKOOLIEALISED

- nutiseade ei peaks olema esmane tegevus
- seadet tuleb kasutada loovuse toetamiseks, mitte selle asendamiseks

NOOREMAD KOOLILAPSED

- pakkuda alternatiive (sport, kunst, mängud, lugemine)
- selgitada lapsele, miks piirangud on vajalikud
- nutiseadme aega vähendada koos perega

TEISMELISED

- võimaldada lapsel endal aru saada, miks nutiseadme liigne kasutamine pole hea

Kõige olulisem on aidata lapsel mõista, et tema aju on arenev ja võimeline muutuma, kui ta on valmis pingutama ja õppima. Samuti on oluline rõhutada, et ekraanide kasutamine on lubatud, kui seda tehakse mõõdukalt.

Allikas:

The Academy of Good Thoughts. (2022). Jaan Aru loeng nutiseadmetest, nutisõltuvusest ja laste andekusest [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=y3aJYDkqmkU>



RAAMATUSOOVITUS

Raamat „Loovusest ja logelemisest“ uurib inimaju võimete piire ning teid, mida mööda saab igaüks neile võimalikult lähedale jõuda.

- * Mis üldse on loovus ja kuidas on see seotud logelemisega?
- * Kust tulevad uued ideed ja kuidas nende saabumist soodustada?
- * Mida teevad nutiseadmed loovusega?

“See raamat ei ole siiski nutiseadmete ja sotsiaalmeedia vastu. Üritan ka mõista, kuidas nutiseadmeid kasutada, et oma aju arendada ning oma lapse aju potentsiaali maksimaalselt ära kasutada. Me ei pea võitlema nutiseadmete vastu, me peame võitlema iseenda ja oma laste ajude eest. Jagan nippe selle kohta, kuidas seda kodus teha, ja jõuan raamatu lõpuks küsimuseni, kuidas kool võiks väikeseid ajusid paremini toetada.” –Jaan Aru

Lisaks räägib raamat mõistatuslikkuse otsingutest, psühhedeelikumidest, skisofreeniast ja inimõistusega manipuleerimisest.

RAAMATU SISUKORRA NING SISSEJUHATUSEGA SAAB TUTVUDA **SIIN**.



Raamatut on võimalik laenutada nii kooli raamatukogust kui ka Viimsi Raamatukogust.



DIGIVAHENDI KASUTUS LÄHTUVALT VANUSEST

0-18 KUUD

Digivahendit **mitte pakkuda**, v.a videosuhtlus. Sel perioodil areneb lapse mõtlemine vahetu keskkonna kogemisel, aistingutel ja liigutustel.

2-5 AASTAT

Digivahendi kasutuse aeg peaks jääma **alla ühe tunni**, tehes seda koos täiskasvanuga, kes selgitab lapsele nähtut ja arendab seeläbi lapse sõnavara.

6-10 AASTAT

Sobiv aeg kokkulepete tegemiseks digivahendi kasutamisel. Päevane kasutusaeg peaks jääma **1-1,5 tunni juurde**.

ALATES 11.-12. AASTAST

Lapsel areneb oskus mõelda asjadest, mida ei ole pärismaailmas olemas. Digivahendi liigkasutamine kahjustab aju, eriti otsmikusagarat, mis teismeeas aktiivselt areneb.

Soovituslik aeg **kuni 2 tundi päevas**.

Allikas:

Seema, R., & Vinter-Nemvalts, K. (2020). *Digisõltuvus ja digiärksus*. M. Heidmets (koost.), *Haridusmõte* (lk 392–416). Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.



MEELDETULETUS!

Kooli kodukorra punkt 3.2.9. sätestab järgmist: õpilasel on kohustus ja vastutus hoida nutiseadmeid õppetunni ajal hääletul režiimil või välja lülitatult koolikotis/klassis olevas nutitaskus. Nutiseadmeid võib kasutada tunnitöökas ainult õpetaja loal.

Kodukorra punkt 3.2.16. sätestab järgmist: õpilasel on kohustus ja vastutus viibida A-korpuses vahetunnis ja tunnivälisel ajal nutivabalt.

5 soovitus lapsevanemale oma lapse interneti ja nutivahendite heaks kasutamiseks

OLE KA ISE SOTSIAALMEEDIAS PÄDEV. Tunne huvi, milliseid rakendusi (äppe) ja teenuseid teie pereliikmed, sugulased ja tuttavad kasutavad. Võib juhtuda, et nii mõnegi veebikeskkonna või rakenduse proovimisel hakkate paremini mõistma nii sotsiaalmeediat kui ka põhjust, miks teie laps seda naudib.

PIDAGE MEELES, ET SEE, MIDA OLETE ÕPETANUD LAPSELE HEAKS INIMESEKS OLEMISEST, KEHTIB KA DIGITAALSES MAAILMAS. Selgitage oma lapsele, et internetis tuleb samamoodi viisakalt käituda nagu kodus või koolis.

EESKUJU KASVATAB ROHKEM KUI ÕPETUSSÕNAD. Arvestage, et laps jäljendab teie käitumist – jälgige kuidas ja kui sageli ise internetis olete, mida seal teete, millist eeskujut annate.

LEPPIGE LAPSEGA KOKKU REEGLID INTERNETI JA NUTISEADMETE KASUTAMISES NING JÄLGIGE KA NENDE MÕLEMAPOOLSET TÄITMIST. Kui ostate või annate lapsele kasutada uue nutiseadme, siis leppige kohe kokku ka selle kasutamise reeglites. Kokkulepitud reeglid tuleks koostada vastavalt lapse vanusele ning ajakohastada lapse kasvades ja tema oskuste ja teadmiste suurenedes.

ALATI PROOVIGE ENNE MÕISTA, KUI HAKKATE HUKKA MÕISTMA. Lapsel peab olema teadmine, et ükskõik, mis ka ei juhtuks, ta saab sellest rääkida oma lähedastele. Kui teil ei ole olemas kohe kõiki vastuseid, saate need välja selgitada. Kasulikku infot interneti ja nutivahendite kasutamisest leiate veebilehelt WWW.TARGALTINTERNETIS.EE. Nõu ja abi saab ka tasuta lasteabitelefonilt 116111, veebilehelt WWW.LASTEABI.EE.

Loe rohkem targalt internetis lehelt [SIIT](#).



KUULAMISSOOVITUS!



Grete Arro. Ära näaguta, vaid aruta | Vikerhommik. Kadi Jaanisoo-Kuld ja Janek Luts

ERR

ERR · Aug 2, 2022

“Mismoodi on võimalik ennetada nutisõltuvust?”

Saabuvad sündmused

- 9. aprill** Võõrkeelte etluskonkurs
- 21. aprill** Iseõppepäev 1.–8. klassidel
- 21. aprill** Põhikooli eesti keele ja eesti keele teise keelena lõpueksam
- 29. aprill** Põhikooli matemaatika lõpueksam
- 29. aprill** 5.–8. klassidel iseõppepäev/väljasõidud
- 5. mai** 1.–4. klasside spordipäev
- 6. mai** 5.–8. klasside spordipäev
- 6. mai** Põhikooli valikeksam
- 14. mai** Kevadkontsert
- 28. mai** 9. klasside lennupuu istutamine
- 1. juuni** 9. klasside lõpukell 11.00–12.00
- 4. juuni** Koosõppepäev
- 4. juuni** Koolijuhi pidulik vastuvõtt aasta tegija, juhendaja, tegu ja sõber laureaatidele
- 9. juuni** 1.–8. klasside aastalõpu aktused
- 12. juuni** 9. klasside lõpuaktused:
 - 11.00 ABC klassid
 - 14.00 DES klassid