



Tartu Linnavolikogu

Teie 09.11.2023

Meie 05.12.2023 nr 1-5/17441

## Vastuseks arupärimisele õpilaste nutiseadmete kasutamise praktikate kohta Tartu linna koolides

Lugupeetud Kristiina Tõnnisson

Suur tänu olulise teemapüstituse eest.

Nõustume, et nutiseadmete kasutamine võib olla problemaatiline. Lisaks Teie viidatud UNESCO raportile toob Eesti Inimarengu aruanne (2023) välja, et vaimse tervise probleeme seostatakse viimastel kümnenditel aina sagedamini digitaalse suhtlustehnoloogiaga, eriti ekraaniga nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutamisega. Seejuures puudub teadlaste seas digitehnoloogia mõju hindamisel konsensus. Üks hulk uurimusi leiab, et nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutamine ning arvutimängude mängimine põhjustab vaimset ülekoormust, mis toob kaasa depressiooni, ärevuse, tujutuse, une- ja toitumishäired, suhtlusprobleemid ja koguni "digidementsuse". Teist samapalju uurimusi väidab aga, et nendesamade tehnoloogiate kasutamine aitab luua suhteid, võimaldab osaleda ja kuuluda, pakub tuge ja turvatunnet, annab infot, vähendab stressi ja ärevust, leevendab igavust, lahutab meelt, õpetab säilienõtkust, parandab vanemaealiste mälu ja koguni kirurgide operatsiooniedukust. Tõde ei peitu nende kahe äärmuse vahel, vaid nende samaaegses, ehkki vastandlikus kehtivuses. Lisaks samas aruandes saab lugeda, et tehnoloogiakasutus on põhjus ja vilets vaimne tervis tagajärg, tõestavad teadusuuringud pigem vastupidist. Juba vilets vaimne tervis toob kaasa problemaatilise tehnoloogiakasutuse.

Koolide info põhjal vastame Teie arupärimises esitatud küsimustele.

### 1. Kuivõrd ja milliseid praktikaid on Tartu koolid kasutanud nutiseadmete kasutamise reguleerimiseks või piiramiseks?

Koolid üldjuhul kirjeldavad nutiseadmete kasutamise oma kodukordades. Mõningaid näiteid kokkulepetest koolides:

- aineõpetajad teevad lisakokkuleppeid konkreetsete klassidega;
- koolimajades on nutivabad alad, kus telefoni kasutamine on keelatud;
- I kooliastme õpilastel on koolipäeva vältel nutiseade kotis;
- 1.-4. klassid ei kasuta nutiseadmeid koolimajas esmaspäevast kuni neljapäevani;
- tunni ajal on telefon kotis ja kasutamine lubatud õpetaja loal õppe-eesmärkide saavutamiseks õpiülesannete lahendamisel;
- keelamise asemel pakutakse vahetundides hulgaliselt kultuurilis-sportlikke-hariduslikke asendustegevusi;
- telefonid on kokkuleppeliselt hääletult kotis või "nutihotellis" õpetaja laual;
- nutitelefoni kasutamine on lubatud õues;
- konkreetsete ruumipõhised kasutusreeglid (nt sööklas ja arvutiklassis on erinev kasutuskord, algklasside ruumis või aineõpetaja kabinetis on oma reeglid
- selleks, et vähendada õpilaste enda nutiseadmete kasutamist õppetöös (mis omakorda vähendab nutiseadmete kasutamist ka õppetöökäsitamiseks), on koolil algklassides kasutamiseks tahvelarvutid/sülearvutid;
- mõned klassid praktiseerivad mobiilivabasid koolipäevi.

Lisaks toodi välja, et puudub vajadus piirata, kuna õpilased ei kasuta sihipäratult nutiseadmeid. Lähenetakse juhtumipõhiselt õpilasele, kellel esineb nutisõltuvus, nt koostöös perega nutiseadme keeld või vastupidiselt nutiseade on lihtsalt laua peal, kui see aitab tal õppetööl paremini keskenduda. Tundub uskumatu, aga mõne äreva lapse puhul on see abiks.

## **2. Kuivõrd problemaatiliseks peavad Tartu koolid ise laste ja noorte nutiseadmete kasutamist koolis väljaspool õppetööd?**

Koolid tõid välja, et seda on raske keelata ja piirata ning keelamise asemel on oluline leida alternatiivseid tegevusi (erinevad mängud ja liikumisvahetunnid). Suurema probleemina nähakse aga seda, et kodus ei ole nutiseadme kasutamine reguleeritud ja kujunenud ongi juba sõltuvus ning kool peab selle tagajärjega tegelema. Nutiseadme on soetanud õpilasele lapsevanem, mitte kool.

On ka koole, kes ütlevad, et nutiseadmete kasutamine väljaspool õppetööd ei ole probleem ja on koole, kes ütlevad, et on väga suur probleem. Nutisõltlasi vähem või rohkem on nii laste kui täiskasvanute seas. On oluline õppida ja õpetata vajalikul määral nutiseadmete kasutamist, et oma päeva planeerida. Nutiseadmed ei kao meie igapäevasest elust ja oluline on teadlikkus nendega tegutsemisel.

Kodude arusaam ning teadmised nutiseadmete plussidest ja miinustest on väga erinev. Vanemate enda kasutus on sageli lastele eeskujuks ja vanemate vähene teadlikkus sellest, mida lapsed oma nutiseadmes teevad. Piirangute seadmisega koolis leiavad lapsed uusi leidlikke võimalusi nende uuesti kasutamiseks. Ennetavalt ongi olulisem teadlikkuse tõstmine lastevanemate, õpetajate ja õpilaste hulgas.

Mitmed koolid kirjeldasid sõltuvushäirete sümptomeid õpilastel, mis ilmnevad nutiseadmete mitte kasutamisel. I kooliastme õpilaste puhul leitakse probleeme vähem kuna klassiõpetaja haldab klassi kogu päeva vältel ja saab monitoorida kokkulepetest kinni pidamist. Peamiseks murekohaks tuuakse välja sotsiaalse suhtluse vähenemist kui vahetunnis veedetakse suurema osa ajast nutiseadmes. Gümnaasiumides on suur osa õppijatest täiskasvanud, kelle puhul ei piirata nutiseadme piiramist ja noored ise teadvustavad ja jälgivad oma käitumist. Seadme kasutamine on juba oluliselt teadlikum nii õppetöös kui selle väliselt.

Lisaks toovad Hariduse Tugiteenuste Keskuse spetsialistid välja, et nutisõltuvuse teemadel on palju erinevaid arvamusi. Näiteks nutisõltuvuse tekkimiseks peab eelnevalt olema juba depressiooni, ärevuse, üksilduse ilminguid, kuid samas teisalt nutisõltuvus on see, mis seda tekitab. Nende muredega lasteasutuste ja koolide psühholoogid tegelevad igapäevaselt ja neil teemadel (emotsioonide reguleerimine, masendus, ärevus, suhted, kius jne) on tehtud ka aineühenduses koolitusi (seminare, arutlusi, praktiliste töövahendite /võtete õpetusi jms) ja tehakse ka tulevikus. Vaimse tervise (kaasa arvatud nutisõltuvuse mitte tekkimiseks) kõige olulisemaid alasid on Maslow püramiidi põhi, et lastel, noortel, peredel koos oleks palju alternatiivseid ja taskukohaseid võimalusi koos midagi nutivabalt teha.

## **3. Millised arutelusid ja plaane on Tartu linnavalitsuses olnud selle teemaga tegelemiseks?**

Spetsialistide tasandil (võrgustikukohtumised, koolitused, ümarlauad) tegelevad antud teemadega Hariduse Tugiteenuste Keskuse aineühendused (sotsiaalpedagoogid, koolipsühholoogid). Vajaduspõhiselt korraldatakse erinevaid temaatilisi kohtumisi ning nutisõltuvus on kõikide murede üks nüanss. Lisaks on õpetajatel kasutada materjale peaasi.ee veebilehelt enesetäiendamiseks teema avamiseks. Nutiseadmete kasutamist koolides arutatakse ka 14. detsembri hariduskomisjoni koosolekul.

Lugupidamisega

(allkirjastatud digitaalselt)

Lemmit Kaplinski  
abilinnapea