

# KÜLMIKUMÄRKMED

## Tervisliku meediakasutuse edendamine (6-12 aastat)



- Ekraaniaeg, sh arvuti, videomängude, tahvelarvuti ja nutitelefonide kasutamine, Facebooki, Twitteri, YouTube'i ja teleri vaatamine, võib tekitada sõltuvust. Uuringud on näidanud, et 8–10-aastane laps veedab pärast kooli keskmiselt ligi 8 tundi päevas mingisugust ekraani kasutades. Teismelised ja 9–14-aastased veedavad ekraani ees üle 11 tunni. Liigne ekraaniaeg võib häirida lapse sõprus-suhteid, avaldada mõju kehalisele seisundile, suurendada rasvumist ja unepuudust, vähendada huvi lugemise vastu ja motivatsiooni edukalt koolis õppida. Ameerika Pediaatrite Akadeemia soovib kasutada 1–2 tundi ekraaniaega. Kuidas saavad vanemad aidata lastel vähendada ekraaniaega nende soovitude kohaselt?
- Siin on mõned nõuanded, kuidas lühendada ekraaniaega, muuta see positiivseks kogemuseks ja vähendada selle negatiivset mõju.
- Vestelge oma lastega kodureeglite iga päev lubatava ekraaniaja kohta. Üldiselt soovitatakse 6–12-aastastele lastele ligikaudu 90 minutit päevas või vähem.
- Leppige kokku, mis ajal ekraaniaega kasutatakse. Vältige ekraani ees olemist tund aega enne magama minemist või lõunasöögi ajal.
- Ärge pange arvutit ega telerit lapse magamistuppa. Hoidke need kodu ühisruumides, kus saate nende kasutamist jälgida. Järgige reeglit, et nutitelefone ja pihuseadmeid tuleb samuti kasutada ühisruumides, mitte laste magamistubades.
- Aidake lastel mõista, et kodused koolitööd tuleb lõpetada enne ekraaniaja kasutamist, välja arvatud juhul, kui ekraaniaeg on vajalik koduste kooli- ja uurimistööde tegemiseks.
- Jälgige meediasisu, mida lapsed ekraanilt vaatavad. Teadke, mis laadi arvutimänge, videoid, telesaateid ja veebisaitide nad kasutavad või vaatavad. Otsustage, mis saated, mängud või veebisaidid on lubatud ja mis mitte. Sellistelt veebisaitidelt, nagu näiteks Common Sense Media, saab teavet eakohase meediasisu kohta.  
<https://www.commonsensemedia.org/>

## **KÜLMIKUMÄRKMED (jätkub)**

### ***Tervisliku meediakasutuse edendamine (6-12 aastat)***

- Kasutage paroole, et lapsed ei saaks mängida alla laadida ilma lapsevanema paroolita, ja mõelge, kas tahaksite seada brauseris veebisaitidele piiranguid arvutites, mida lapsed kasutavad.
- Piirake seadmetes lapsele lubatavat andmemahtu. Selgitage oma lapsele, mis programmid kasutavad andmeid (nt YouTube, filmide voogedastus, videofailide saatmine), ja mis tagajärjed on lubatust suurema andmemahu kasutamisel.
- Otsustage, millal ja kuidas on lapsel juurdepääs wifi-ühendusele. Selles vanuserühmas on soovitatav anda lastele juurdepääs internetile ainult perearvuti kaudu.
- Osalege aktiivselt oma laste meediahariduses, vaadake koos telesaateid, YouTube'i videoid ja filme ning mängige koos lastega arvutimänge, et saaksite leevendada nende mõju ning kasutada neid suhtlemise ja koosolemise edendamiseks. Näiteks saate lapse suhtlusoskuste ja empaatiavõime arendamiseks rääkida filmitegelastest, kes on tundlikud ja hoolivad ning teevad sõpradega seoses häid valikuid. Mõned telesaated ja suhtlusmeedia sisu võivad ajendada vestlusi joomise, uimastite kasutamise, seksuaalsuse, vägivalda, eelarvamuste mõju ning lahkhelide lahendamise ja surma kohta. Arutlused reklaami kasutamise kohta võivad aidata lastel mõista sõnumeid tarbimishuvi õhutamise, toiduvalikute, soorollide ja muude sotsiaalsete teemade kohta.
- Õpetage oma lastele viisakuse ja heade tavade järgimise tähtsust kõigis suhtlusmeedia kanalites. Arutage, milliseid postitusi tohib suhtlusmeedias teha, ning andke suuniseid piltide, videote ja oleku värskenduste postitamiseks.
- Seadke paika reegel, et lapsed ei tohi suhtlusmeedias jagada isikuandmeid ühelegi tundmatule. Selgitage, et pärast pildi või video interneti postitamist ei ole võimalik seda tagasi võtta.
- Püüdke mõista, et selles vanuserühmas ei suuda lapsed hästi pikaajalisi hinnanguid anda ega plaane teha ning sageli ei suuda nad läbi mõelda, mis pikaajalised tagajärjed võivad olla impulsiivsetel suhtlusmeedia otsustel. Selles vanuses on järelevalve ja ekraaniaja piiramine parim ennetusstrateegia.
- Rääkige oma lastega, mis tagajärjed on ekraanikasutuse perereeglite rikkumisel. Jälgige oma lapse ekraaniaja kasutamist. Kiitke ja premeerige oma last tervislike vaatamisharjumuste ning ekraaniaja reeglite järgimise eest.
- Kui teie laps satub küberkiusamise ohvriks, siis tegutsege ja hoolitsege lapse vaimse tervise vajaduste eest. Peatage nende meediaplatformide kasutamine, kus kiusamist esineb, ja teatage juhtunust õpetajatele või kooli nõustajatele.

## **KÜLMIKUMÄRKMED (jätkub)**

### ***Tervisliku meediakasutuse edendamine (6-12 aastat)***

- Näidake heade ekraanikasutustavade eeskuju. Määrake kindlaks ekraanivaba aeg kõigile pereliikmetele, sealhulgas vanematele. Selleks sobib söögiaeg, tund aega enne magama minemist ja muu aeg, kui pere on koos.
- Püüdke saavutada tasakaal ekraaniaja kasutamise ja muu tegevuse vahel, mis on seotud suhtlemise, sõpradega koosolemise, liikumise, lugemise või muu koduse tegevusega. Kui lastel on „igav“ ja nad soovivad muud tegevust, leiavad nad sageli loominguulisi võimalusi oma aja kasutamiseks. Kuigi ekraaniga seadmed on asjakohase ja tervisliku meediakasutuse puhul kasulikud, on ekraanivaba aeg äärmiselt tähtis teie lapse sotsiaalse, emotsionaalse, kehalise ja õppetegevuse arenguks ning samuti pere ja sõpradega suhete jaoks.

Vaadake Ameerika Pediaatrite Akadeemia loodud vahendit oma pere meediakava koostamiseks: <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

# KÜLMIKUMÄRKMED

## *Laste tervisliku eluviisi ja heaolu edendamine*

- Aidake oma lastel mõista, kuidas on igapäevane kehaline aktiivsus tervisele kasulik. Soovitage lapse juhitud mängu ajal mängida kulli, lendava taldriku lennutamist, hüppenööri hüppamist, ujumist, tantsimist, jalgpalli või teiega pargis jalutamist.
- Vältige märkusi kehakaalu kohta (nii teie enda kui ka oma lapse kohta). Rääkige pigem tervislikest valikutest ja tugevast kehast, mis võimaldab aktiivselt liikuda (kõndida, mängida, ronida, tantsida jne).
- Piirake oma lapse ekraaniaega kokku kuni tunnini päevas. Hoidke alla 2-aastaseid lapsi ekraani vaatamisest.
- Pakkuge tervislikke suupisteid, näiteks puu- ja köögivilja, mida saab süüa jogurti- või hummusedipiga. Vältige pidevat näksimist, vaid pakkuge toitu kindlatel vahepalade ja söögiaegadel. Piirake suure rasva-, suhkru- või soolasisaldusega suupisteid.
- Üldiselt tervisliku toitumise korral pakkuge mõõdukas koguses „preemiatote“, et aidata lastel piirata maiustuste tarbimist.
- Pakkuge söögiks erinevaid tervislikke roogi, puu- ja köögivilju, täisteratooteid ja tailiha, kuid vältige suure trans- ja/või küllastunud rasvade sisaldusega toite.
- Lubage oma lapsel ise endale toitu tõsta. Ärge nõudke, et laps sööks taldriku tühjaks, ja lubage võtta juurde kõike tervislikku, mida olete valmistanud. See aitab neil pöörata tähelepanu oma keha näljasignaalidele.
- Ärge pange oma last kehakaalu vähendavale dieedile, välja arvatud arsti järelevalve all. Enamiku lastega tuleb keskenduda kehakaalu hoidmisele, sest samal ajal tuleb pikkust juurde.
- Pakkuge lastele vett või väherasvast/rasvata piima. Piirake gaseeritud jookide ja mahla tarbimist.
- Pidage kindlal ajal kogu pere söögikordi, kus teil on aega rääkida ja koos toitu nautida. Kehtestage reegel, et söögi ajal ekraane ei vaadata.
- Kaasake lapsed toidukordade kavandamisele, poes käimisele ja toidu valmistamisele.
- Kontrollige, et teie lastehoiuteenuste pakkujad soodustavad tervislikku toitumist ja rämpstoidu piiramist.
- Teie eeskuju nägemine on tõhusamaid viise lastele tervislikkuse õppimiseks.

Seetõttu näidake eeskuju aktiivselt liikudes, ostke ja sööge tervislikku toitu, väljendage rõõmu toidu ja perega koos söömise üle ning heameelt oma pere kehalise tervise üle.



# KÜLMIKUMÄRKMED

## Ajutreening koduste koolitöödega

### Varateismelised lapsed (8–12 aastat)

- Rääkige oma lapse õpetajaga (telefoni, sõnumite või e-posti teel), et saaksite teada kooli ootused seoses koduste koolitöödega. Seadke koostöös õpetajaga oma lapsele reaalsed koduste koolitööde eesmärgid, kui kooli ootused ei vasta teie lapse vajadustele.
- Koostage oma lapsega koduste koolitööde ennustatav ajakava (vt koduste koolitööde kontroll-loendi näidist). Määrake kindlaks, millal ja kus tuleb koduseid töid teha. Pidage meeles, et igapäevane ennustatav koduste koolitööde kava harjutab aju töötama ja suurendab lapse tähelepanuvõimet.
- Aidake lapsel suurendada vastupidavust koduste koolitööde tegemisel, tehes algul lühemat aega järjest tööd ning pikendades vähehaaval tööaega ja raskusastet. Kasutage taimerit.
- Hoidke koduste koolitööde harjutamise koht vaba kõigest, mis tõmbab tähelepanu kõrvale, nagu teler, nutitelefon, sõnumid, mängud, õed-vennad ja segadus. Olge lähedalt, et oma last aidata või julgustada.
- Aidake lapsel teha iga päev kava koduste koolitööde jaoks ja seada eesmärgid, kui kaua võib iga õppeaine jaoks aega kuluda. Andke vaheldumisi raskemaid ja lihtsamaid ülesandeid ning seadke raskematele mõtlemistöödele reaalne ajavahemik. Julgustage raskemate ülesannete korral rohkem ja kasutage püsivusjuhendamist.
- Aidake lapsel omandada oma töö korraldamise harjumusi tehtud koduste koolitööde kirjapanemisega ja kavandada suuremaid töid aja planeerimise kalendri abil, et märkida tähtaegu ja tegevuskava ülesandega toime tulemiseks. Aidake lapsel jaotada suured tööd parajateks osadeks. Premeerige last planeerija kasutamise eest toredate templite või kleebistega. See aitab ka edenemist jälgida.
- Kasutage igapäevast preemiat oma lapse heade õpiharjumuste tunnustamiseks. Ärge kasutage suurt preemiade süsteemi veerandihinnete jaoks, vaid andke pigem iga päev väikseid preemiaid ja tunnustust. Ärge karistage punktide vähendamisega halva käitumise eest koduste koolitööde tegemise ajal.
- Paluge lapsel tehtud tööd ette näidata ja kiitke kõiki ta pingutusi.
- Uurige, kuidas saaksite jälgida, kas tehtud kodused koolitööd on esitatud. Enamikus koolides saab seda veebi kaudu kontrollida.
- Reguleerige kindlasti oma emotsioone ja näidake positiivset eeskuju. Kuulake aktiivselt, et saaksite mõista, miks on koduste koolitööde tegemine raske või häiriv.
- Seadke piire ja pidage kinni koduste koolitööde tegemata jätmise tagajärgedest (nt ekraaniaja vähendamine öhtul).
- Andke kindlasti lapsele „erilist aega“ (endaga koos), et suurendada koos olles positiivseid tundeid. Seda tuleks järgida sõltumata sellest, kas koduste koolitööde tegemine on edukas.
- Pidage nõu lapse õpetajaga ja tehke koostööd, et toetada lapse õpitulemusi. Kui koduste koolitööde tegemine on pidevalt pingutav, püüdke kooliga koostöös ootusi muuta või takistusi vähendada.