



Ruila Põhikool

# RUILA PÕHIKOO LI ESIMESE KOOLI ASTME TELEFONI KASUTAMISE HARJUMUSED

Uurimistöö

Koostaja: Rebecca Eliise Malinovski

8.klass

Juhendaja: Ellin Sarapson

Ruila 2025

# SISUKORD

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| SISUKORD .....                                                       | 2  |
| SISSEJUHATUS .....                                                   | 3  |
| 1. TELEFONI KASUTAMINE JA NOORTE HARJUMUSED .....                    | 4  |
| 1.1 Telefoni kasutamise soovitusel .....                             | 4  |
| 1.2 Telefoni kasutamise mõju noortele .....                          | 5  |
| 1.3 Tänapäeva noorte telefoni kasutamise sagedus ja harjumused ..... | 5  |
| 2. UURIMUSE LÄBIVIIMISE METOODIKA .....                              | 6  |
| 2.1 Küsitluse läbiviimine .....                                      | 6  |
| 2.2 Arutlustundide läbiviimine .....                                 | 6  |
| 3. UURIMUSTULEMUSTE ANALÜÜS JA JÄRELDUSED .....                      | 8  |
| 3.1 Õpilaste küsitluse tulemused .....                               | 8  |
| 3.2 Lapsevanemate küsitluse tulemused .....                          | 10 |
| 3.3 Õpetajate küsitluse tulemused .....                              | 13 |
| 3.4 Arutlustunni läbiviimine õpilastega .....                        | 14 |
| 3.5 Järeldused .....                                                 | 16 |
| KOKKUVÕTE .....                                                      | 18 |
| KASUTATUD ALLIKAD .....                                              | 19 |
| LISA 1 .....                                                         | 20 |
| LISA 2 .....                                                         | 21 |
| LISA 3 .....                                                         | 22 |
| LISA 4 .....                                                         | 23 |

## SISSEJUHATUS

Töö eesmärk on uurida ja analüüsida Ruila Põhikooli esimese kooliastme õpilaste telefoni kasutamise harjumusi, sealhulgas nende igapäevaseid mustreid, ajakasutust ja telefoni kasutamise peamisi eesmärke.

Valisin selle teema, et saada rohkem nooremate telefoni kasutamise harjumustest teada, näiteks mida nad telefonis teevad, mis rakendusi nad kasutavad ja mis on nende regulaarne ekraaniaeg.

Töö on vajalik, et aidata vanematel ja õpetajatel mõista nutitelefonide mõju Ruila Põhikooli esimese kooliastme õpilastele ning et mõista, kuidas nutitelefonide kasutamine mõjutab nooremate kooliõpilaste õppimist, sotsiaalseid suhteid ja arengut.

Töö koostamisel kasutasin erinevaid meetodeid ja allikaid – viisin läbi küsitluse esimese kooliastme õpilaste, nende vanemate ja õpetajate seas, arutlesin õpilastega, intervjuueerisin kooli psühholoogi Mart Nurka ning kasutasin internetiallikaid telefoni kasutamise harjumuste ja mõjude kohta.

Sarnast uurimust on viidud Ruila Põhikoolis läbi teises kooliastmes.

# 1. TELEFONI KASUTAMINE JA NOORTE HARJUMUSED

## 1.1 Telefoni kasutamise soovitused

Tartu Ülikooli psühholoogid on uurinud, kuidas liigne nutiseadmete kasutamine – eriti sotsiaalmeedia ja mängud – noori mõjutab. Tulemused näitavad, et see võib põhjustada ärevust, meeleolu langust ja uneprobleeme. Tüdrukud kipuvad rohkem aega veetma sotsiaalmeedias, poisid aga mängivad rohkem mängu. Eriti just kooliealistel lastel on palju ekraaniaega seotud suurema muresemise ja kehvema kuju tekkimisega.

Vanematele soovitatakse pöörata tähelepanu, kui laps muutub aina sõltuvamaks nutiseadmetest, eraldub teistest tegevustest ja muutub ärrituvaks, kui ta ekraanist eemale peab jääma. Sõltuvus ei teki üleöö, kuid varajane märkamine ja mitmekesiste tegevuste pakkumine aitavad lastel säilitada tervislikku tasakaalu. Nutiseadmete teadlik kasutamine, näiteks koolitööde ja info otsimise jaoks, võib aga olla vaimsele tervisele kasulik. Vanemad saavad oma eeskujuga aidata lastel arendada tervislikke harjumusi, et digimaailm toetaks arengut ja ei muutuks koormavaks. (Tiina Vapper 2020)

Nutitelefonide võimaluste tõttu asendub silmast silma suhtlus läbi ekraani vestlemisega. Lapsed kasutavad peamiselt telefoni sest see tõstab nende tuju. Kui piirata õpilase telefoni kasutust, võib neile tunduda et õpilasel ei lasta sõpradega suhelda. Mõistlik ei ole telefoni ära keelata, vaid kehtestada reeglid ja rääkida oma lapsega telefoni mõistlikust kasutamisest. (Pärnu Postimees 2016)

Ruila põhikooli psühholoogi Mart Nurga sõnul peaks olema tervislik ekraaniaeg laste ja noorukite jaoks võimalikult piiratud, eelistatult mitte rohkem kui üks tund päevas. Ideaalne jaotus võiks olla selline, et umbes pool sellest ajast kulub suhtlemiseks ja teine pool mängimiseks või muuks tegevuseks. Ühe tunni piirang aitab lastel vältida liigset ekraaniaega, mis võib muidu häirida nende sotsiaalsete oskuste arengut.

Uuringud on näidanud, et lapsed, kellel on kodus rangemad reeglid ekraaniaja osas, kipuvad kooli vanemate klasside poole liikudes olema küpsemad ja paremate sotsiaalsete oskustega.

Piiratud ekraaniaeg soodustab vahetut suhtlust eakaaslastega, arendab suhtlemisoskusi ning aitab kaasa tervislikule elustiilile. (Nurk 2024)

### 1.2 Telefoni kasutamise mõju noortele

Nutiseadmete liigtarbimine on muutunud laste seas igapäevaseks ja see toob kaasa mitmeid tervise- ja õppeprobleeme. Pikalt ekraani jälgimine väsitab silmi ja põhjustab kuivust ning võib aja jooksul viia lühinägevuse tekkeni, kus kaugemale vaatamine muutub raskeks. Lisaks kipuvad lapsed ekraani ees olles pea alla kallutama, mis koormab kaela ja selga.

Väiksem liikumine ja rohkem istumist vähendab füüsilist aktiivsust, mis on vajalik lapse tervislikuks arenguks. Nutiseadmed mõjutavad ka vaimset tervist, liigne ekraaniaeg võib põhjustada uneprobleeme, ärevust ja keskendumisraskusi, mis teeb koolis käimise raskeks. (MinuAeg 2024)

Uuris Ruila Põhikooli psühholoogi Mart Nurga käest, kuidas mõjutavad arvutimängud väikseid ja ta arvas, et arvutimängud mõjutavad väikeseid lapsi nii keeleoskuse kui ka suhtlemise osas, aga samas võivad need põhjustada närvisüsteemi ülekoormust. Eksperdid ei nõustu, et arvutimängud oleksid alati kasulikud. “Kui pakkuda lapsele näiteks õuna või liha, tundub see talle raske närida – aju harjub ära lihtsate ülesannetega ja tahab neid aina uuesti korrata, nagu arvutis olemine või telefonis mängimine.” Lõpuks on aju pideva stiimuliga harjunud ja keerukamatele ülesannetele keskendumine võib muutuda raskemaks. (Nurk 2024)

### 1.3 Tänapäeva noorte telefoni kasutamise sagedus ja harjumused

Nutitelefonide kasutamine noorte seas on viimastel aastatel tõusnud ja see toob endaga kaasa mitmeid olulisi mõjusid. Uuringud näitavad, et lapsed ja teismelised veedavad päevast palju aega ekraanide taga, mis võib avaldada negatiivset mõju nende füüsilisele ja vaimsele tervisele. (MinuAeg 2025)

## 2. UURIMUSE LÄBIVIIMISE METOODIKA

### 2.1 Küsitluse läbiviimine

Viisin küsitluse läbi kolmele rühmale: õpilased, õpetajad ja lapsevanemad.

Õpilaste küsitluse koostas Microsoft Forms ning printisin selle välja ja jagasin koolis õpetajatele, et nad annaksid edasi selle õpilastele. Tegin õpilastele küsitluse paberil, kuna see on neile koolis tuttav viis vastamiseks ning tagab kiire tagasiside. Lisaks vähendab see võimalust, et nad jätavad vastamata või unustavad selle küsitluse täita.

Mõtlesin küsimused selle abil välja, kuidas saaksin rohkem infot teada. Küsitlus oli jagatud kolmeks osaks, et õpilastel ei oleks korraga nii palju tööd ja ei peaks kiirustama ning siis on mul lihtsam analüüsida nende vastuseid. (Lisa 1)

Õpetajatele (Lisa 2) ja lapsevanematele (Lisa 3) koostas küsitluse Google Forms abil ning jagasin selle lingi neile meilile, mille nad täitsid internetis.

Kogusin vastused kõikidelt anonüümselt kindla ajavahemiku jooksul november-detsember 2024.

### 2.2 Arutlustundide läbiviimine

Viisin läbi arutlustunnid jaanuaris 2025 1.-3. klassi õpilastega, igas klassis toimus üks arutlustund (Foto 1, Foto 2). Arutlustunni eesmärk oli uurida, kuidas 1.–3. klassi õpilased telefone kasutavad ja milline on selle mõju nende igapäevaelule. Tahtsin teada, kas õpilased kasutavad telefoni rohkem õppimiseks või meelelahutuseks ning kuidas see mõjutab nende keskendumisvõimet ja harjumusi. Samuti arutasime, kui oluline on telefoni kasutamist piirata ning kuidas leida tasakaal ekraaniaja ja muude tegevuste vahel. Arutlustunni läbiviimiseks koostas eelnevalt plaani. (Lisa 4)



Foto 1. Teise klassi arutlustund. Ellin Sarapsoni erakogu.



Foto 2. Esimese klassi arutlustund. Rebecca Eliise Malinovski erakogu.

Töö käigus kogusin õpilastelt arvamusi, et saada parem ülevaade, mida esimese kooliastme õpilased sellest teemast arvavad. Samuti vaatasin, milline on õpilaste teadlikkus telefoni kasutamise harjumuste kohta, mida teha, kui on hädaabi vaja, jne. Töö käigus tegin ühe rühmatöö, ühe praktilise töö ning ka arutlesin väikestega telefoni harjumuste kohta.

### 3. UURIMUSTULEMUSTE ANALÜÜS JA JÄRELDUSED

#### 3.1 Õpilaste küsitluse tulemused

Õpilaste küsitluses osales kokku 58 vastajat, kelleks olid 1.–3. klassi õpilased.

Küsitluse esimeses osas uurisin, kui palju kasutavad õpilased enda telefoni, et suhelda sõpradega. 5% vastanutest ütles, et nad ei suhtle mitte kunagi sõpradega, kasutades telefoni. 29% vastanutest ütles, et nad suhtlevad alati sõpradega läbi telefoni. Ülejäänud 66% vastanutest ütles, et nad räägivad mõnikord sõpradega läbi telefoni.

Küsimusele, kas telefon aitab sul leida infot, vastas 12%, et ei anna, ülejäänud 88% ütlesid, et telefon aitab leida neil infot.

Küsimusele, kas telefon segab sinu und, vastasid 38%, et telefon segab nende und, ülejäänud 62% vastasid, et telefon ei sega nende und.

Küsimusele, kas tunned, et telefon segab sinu õppimist, vastas 46%, et telefon segab nende õppimist natukene, 28% vastas, et telefon segab nende õppimist. Ülejäänud 26% õpilastest vastasid, et telefon ei sega nende õppimist.

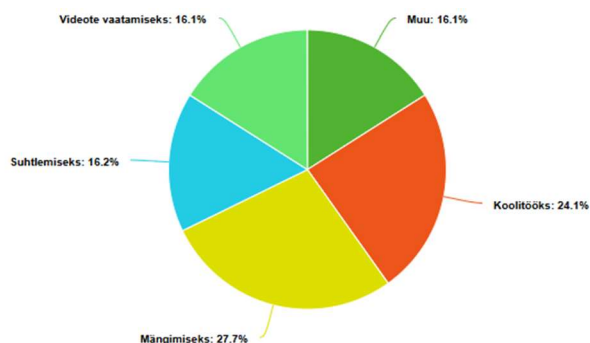
Küsimusele, kas eelistad rohkem rääkida sõpradega telefonis või näost näkku, vastas 17%, et nad pigem räägiksid sõpradega telefonis. Ülejäänud 83% ütlesid, et räägiksid sõpradega näost näkku.

Küsimustiku teises osas uurisin, kas õpilased kasutavad telefonis õppemänge. 45% ütlesid, et nad kasutavad telefonis õppemänge. Ülejäänud 55% ütlesid, et nad ei kasuta õppemänge.

Küsimusele, kas õpilane naudib rohkem õues või telefonis mängimist, vastas 47%, et nad pigem naudivad õues mängimist, ülejäänud 53% pigem mängiksid telefonis.

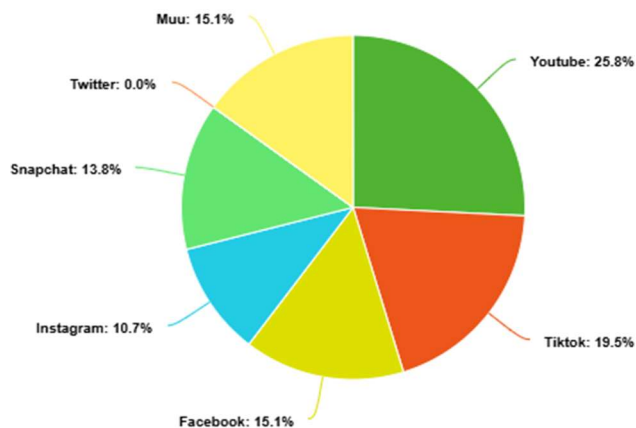
Küsimusele, kui palju kasutab õpilane telefoni mängude mängimiseks, vastas 43%, et kasutavad telefoni natukene mängude mängimiseks. 22% vastasid, et nad ei kasuta telefoni mängude mängimiseks. Ülejäänud 35% ütlesid, et nad kasutavad telefoni mängude mängimiseks palju.

Küsimusele, milleks kasutad telefoni, võisid õpilased valida mitu vastust. Joonis 1 näitab, et 24% kasutab telefoni koolitööks, 28% mängimiseks, 16% videote vaatamiseks, 16% õpilastest suhtlemiseks ja 16% valis “Muu”.



Joonis 1. Telefoni kasutamise põhjused

Järgmises küsimuses uurisin, milliseid rakendusi õpilased kasutavad, vastusevariante oli mitu. Selgus, et 26% kasutab YouTube, 19% kasutavad Tiktoki, 15% Facebooki, 11% Instagrami, 14% Snapchati. Mitte keegi ei kasuta Twitterit, kuid 15% kasutab muid rakendusi. (Joonis 2)



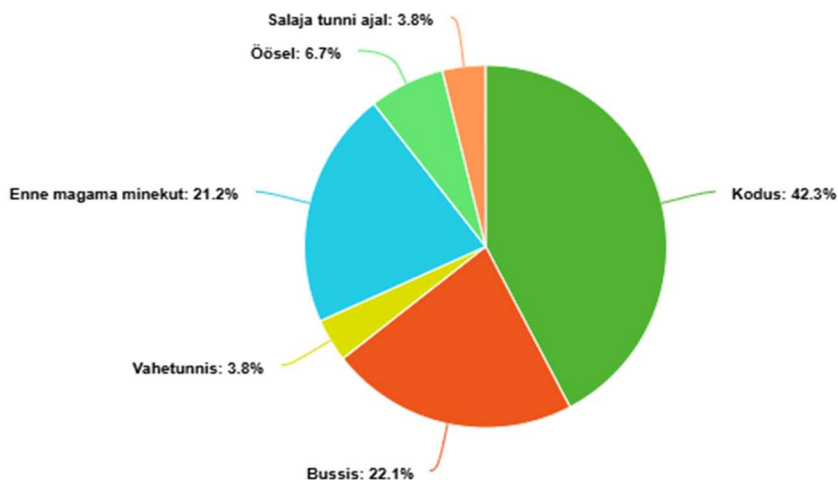
Joonis 2. Rakenduste kasutamine

Küsimusele, kas sul on telefonil piirang peal, vastas 48%, et on küll telefonil piirang peal. Ülejäänud 52% vastas, et neil ei ole telefoni piirangut peal.

Küsimusele, kas oled enda arvates telefonis palju, vastas 48%, et nad ei ole palju telefonis. Ülejäänud 52% ütlesid, et nad on enda arvates telefonis palju.

Küsimusele, kas õpilane eelistab pigem telefoniga rääkimist või sõnumite saatmist, vastas 66%, et nad eelistavad telefoniga rääkida. Ülejäänud 34% eelistab sõnumeid saata.

Küsimusele, millal sa oled telefonis, võis valida mitu vastust. 88% õpilastest ütlesid, et nad kasutavad telefoni kodus, 46% õpilastest ütles, et nad on telefonis bussi peal, 8% õpilastest ütlesid, et nad on telefonis vahetunni ajal. 44% õpilastest ütlesid, et nad on telefonis enne magama minekut voodis. 14% õpilastest ütlesid, et nad on telefonis öösel. 8% õpilastest ütlesid julgelt, et nad on telefonis salaja tunni ajal. (Joonis 3)



Joonis 3. Telefonis viibimise koht ja aeg

### 3.2 Lapsevanemate küsitluse tulemused

Küsimusele, kui palju aega veedab teie laps keskmiselt telefonis iga päev, vastas 27626% vanematest, et nende laps on 0-30 minutit päevas telefonis, 20% vanematest vastas, et nende laps veedab telefonis aega 30-60 minutit päevas, 47% lapsevanematest vastas, et nende laps on telefonis 1-2 tundi päevas, ja 7% vanematest vastasid, et nende laps on telefonis rohkem kui 2 tundi päevas.

Küsimusele, millal on teie laps tavaliselt telefonis. 13% vanematest ütles, et nende laps on telefonis hommikul enne kooli, 3% õpilastest vastasid, et nende laps kasutab telefoni koolipäeva jooksul, 76% ütles, et nende laps on telefonis pärast kooli, ja 8% vastasid, et nende laps kasutab telefoni vahetult enne magamaminekut.

Küsimusele, mida laps telefonis kõige sagedamini teeb, vastas 31%, et laps mängib mängu, 29% märkis, et laps vaatab videoid (nt YouTube), 1% ütles, et laps kasutab sotsiaalmeediat, 19% vastas, et laps suhtleb sõpradega (nt sõnumid, kõned), 14% märkis, et telefon on kasutusel õppimiseks (nt hariduslikud rakendused), ja 6% valis vastuse "Muu".

Küsimusele, kuidas vanemad hindavad oma lapse telefonikasutuse mõju õpingutele, vastas 20%, et mõju on positiivne, 20% leidis, et mõju on negatiivne ja 60% arvas, et telefonikasutusel pole õpingutele mõju.

Kokkuvõttes arvavad lapsevanemad, et telefonikasutuse mõju õpingutele on erinev. Paljud lapsevanemad ei näe probleemi, kuna telefon on piiratud kasutusega, mõni usub, et see on positiivne, näiteks õpitakse uusi asju mängude abil. Samas on neid, kes leiavad, et liiga palju telefonis olemine häirib nende laste keskendumist ja und. Mõned vanemad ütlevad, et telefon tohib olla alles pärast koolitööd või kui kõik muud on tehtud. Kokkuvõtteks arvatati, et mõju sõltub telefoni kasutamise piiramisest ja kontrollimisest.

Küsimusele, kuidas hindate oma lapse telefonikasutuse mõju tema unele, vastas 3% vanematest, et mõju on positiivne, 27% arvas, et mõju on negatiivne ja 70% leidis, et telefonikasutus ei mõjuta und.

Kokkuvõtteks on laste telefoni kasutamise mõju unele lapsevanemate arvates erinev. Paljud lapsevanemad piiravad telefoni kasutamist enne magamaminekut, et laps saaks rahuneda ja magama jääda. Mõned on märganud, et liiga hilja telefonis olemine võib halvendada und või tekitada halbu unenägusid. Samas on ka neid, kes ei ole märganud telefoni kasutamise mõju unele, kuna see on piiratud ja ainult rahulikeks tegevusteks. Üldiselt usuvad lapsevanemad, et ekraaniaeg peaks enne magama minekut olema piiratud, et laps saaks korralikult ennast välja puhata.

Küsimusele, milliseid reegleid olete kodus kehtestanud seoses telefoni kasutamisega, vastasid lapsevanemad järgmiselt:

- Paar tundi enne magamaminekut ei ole nutiseadmed lubatud.
- Telefoni kasutamise aeg on piiratud: 1,5 tundi päevas ja kellaaegadel 7:00-21:00.
- Kindel ajaline piirang, alla laaditavate rakenduste kontroll, nutivabad päevad.
- Telefoni kasutamine on piiratud: kui on kehv õppetöö, siis telefon on keelatud, samuti kodutööd peavad olema tehtud.
- Telefonide kasutamine on mõistuse järgi, kellaajapõhised reeglid puuduvad.
- Kui käitumine muutub negatiivseks, vähendatakse telefoni kasutamise aega või tehakse pikem paus.
- Kell 21 peab telefon olema kinni.
- Nädala sees ei kasutata telefoni ega vaadata multikaid. Lapsel pole telefoni, koolis kasutab helistamiseks kella.
- Esmaspäevast neljapäevani on nutiseadme keeld, reedel tohib kasutada.
- Külas või külalistega olles paneb telefoni ära.
- Kindel aeg, millal tohib kasutada ja kui kaua.
- Koolitööd tuleb enne telefoni kasutamist ära teha.
- Hetkel pole telefoni, probleemid on kadunud.
- Telefoni aeg on 18:00-20:00, koolimärkuste puhul keelatud.
- Koolitööd ja hinded peavad olema korras, enne telefoni kasutamist.
- Ajaline piirang, mängi ise endale ei tõmmata, YouTube on laste versioonis.
- Kasutab telefoni vaid e-kooli külastamiseks.
- Söögilauas ei kasuta telefoni, enne magama minekut samuti.
- Telefoni kasutamine on piiratud, YouTube on telekast, kuid ei saa rakendusi kustutada.
- Koju tulles läheb telefon kapile.
- Pole kindlaid piiranguid.
- Kui õpitud ja hinded korras, siis pärast kooli võib kasutada telefoni, aga ainult 2 tundi päevas, sealhulgas telekas.
- Lapsel pole telefoni, seega ei ole ka reegleid vaja.

- Kui vajalikud tegevused on tehtud, siis pole piiranguid vaja.
- Telefoni kasutamine on ajaraiskamine.

### 3.3 Õpetajate küsitluse tulemused

Küsitlusele vastasid kõik kolm algklasside õpetajat.

Küsimusele, kuidas õpilased suhtuvad kooli telefonikasutuse reeglitesse, vastasid kõik õpetajad, et nad peavad neid reegleid rangelt.

Küsimusele, milleks õpilased peamiselt oma telefone kasutavad, vastas 2 õpetajat, et õpilased kasutavad telefone mängimiseks, üks õpetaja vastas, et õpilased kasutavad telefoni videote vaatamiseks (näiteks YouTube), kuid keegi ei maininud, et õpilased kasutaksid telefone suhtlemiseks sõpradega, õppimiseks rakendustes või otsingutes ega sotsiaalmeedia jaoks.

Küsimusele, kas laste telefonikasutus tuleb jutuks arenguestlustel, vastasid kõik õpetajad, et sellest kindlasti räägitakse arenguestlustel.

Küsimusele, kui tihti paluvad õpetajad õpilastel tunnis telefoni kasutada, vastas kaks õpetajat, et nad paluvad seda harva, kuid üks õpetaja vastas, et ta ei palu kunagi õpilastel tunnis telefoni kasutada.

Küsimusele, kuidas hindavad õpetajad telefonide kasutamise mõju laste tähelepanule või keskendumisele koolis, vastasid kõik õpetajad, et telefonide kasutamise mõju on negatiivne. Õpetajad selgitavad et lapsed on hommikuti tihti väsinud, ja nende keskendumisvõime tunnis on madal. Samuti arvavad õpetajad, et telefon mõjutab õpilaste vaimset tervist negatiivselt.

Küsimusele, kuidas hindavad õpetajad õpilaste telefoni kasutamise mõju nende õpingutele, vastasid kaks õpetajat, et see on negatiivne, ja üks õpetaja hindas, et see on positiivne. Keegi ei leidnud, et telefonikasutusel poleks mõju õpingutele. Üks õpetajatest märkis et telefoni kasutamise tõttu võib õpilaste õppeedukus langeda, kuid teise õpetaja arvates võib telefonist

olla kasu, kui seda kasutatakse õppimiseks. Õpetaja on märganud et telefon võib lapsi motiveerida õppima.

Küsimusele, kuidas hindavad õpetajad telefoni kasutamise mõju klassikaaslaste omavahelistele suhetele, vastasid kõik õpetajad, et telefon mõjutab seda negatiivselt. Kuigi lapsed suhtlevad omavahel telefoni mängude kaudu veebis, siis näost näkku toimub suhtlemist aina vähem. Õpetajate arvates ei oska lapsed hoida alati suhteid, sest ekraani teel on lihtsam suhelda. Samuti mõjutab telefoni teel suhtlemine õpetajate arvates õpilaste õigekirja oskust - võib kaduda piir õige ja vale vahel.

### 3.4 Arutlustunni läbiviimine õpilastega

Arutlustunnis sain teada, et põhimõtteliselt kõigil on klassides telefonid peale paari üksiku õpilase.

Õpilaste teadlikkus telefoni vajalikkuse kohta oli väga hea ning õpilased ütlesid, et telefoniga saab kutsuda vajadusel hädaabi, vanematele saab kirjutada ning tähtsat informatsiooni leida.

Õpilastele meeldib peamiselt telefonis mängida, näiteks joonistamismänge, helistada sõpradele ja vanematele ning vaadata YouTube'is videosid.

Uurides õpilaste käest, kas telefon segab vahel nende õppimist, vastasid paljud et, kui keegi kirjutab või helistab sulle samal ajal kui sa õpid, võib see sind segada.

Esimese klassi õpilased ütlesid, et telefoni kasutamise aeg on kõige mõistlikum 30 minutit kuni 1 tund, teise ja kolmanda klassi lapsed ütlesid, et mõistlik telefoni kasutamise aeg on 1 ja 30 minutit kuni 2 tundi.

Arutlustunni ajal sain teada, et õpilased kasutavad paljusid erinevaid rakendusi. Peamiselt kasutavad kõik õpilased eKooli, YouTube, Robloxi, sõnumi rakendust. Üksikud õpilased kasutavad aga Tiktoki, Facebooki, sammude rakendust, Spotify'd, jms.

Esimese klassi õpilased on telefonis peamiselt 15-30 minutit, teine klass juba natuke rohkem, umbes 1-3 tundi, kuid osad siiski 15 minutit koolipäevadel. Kolmas klass kasutab telefoni ka umbes 1-3 tundi, aga osad ütlesid, et nad kasutavad ka arvutit telefoni asemel.

Arutlustunni ajal pidid õpilased tegema gruppides paberile tabeli ja kirjutama telefoni kasutamise headest ja halvadest harjumustest. Andsin õpilastele umbes 10-15 minutit aega seda teha. Peamised harjumused, mis esile tulid, olid abi kutsumine hädaolukorras, äratuskella seadistamine, ideede saamine kokavideotest ja retseptidest, eKooli kasutamine, muusika kuulamine, suhtlemine ja info otsimine.

Halbadeks harjumusteks olid peamiselt õudsete videote vaatamine, liiga hilja telefonis viibimine, mis rikub und ja keskendumist, pidev ekraaniaeg ja liigne mängimine, mis võib tekitada sõltuvust ja terviseprobleeme.

Arutlustunni ajal pidid õpilased mõtlema välja head telefoni kasutamise reeglid. Õpilased pakkusid välja, et öösel ei tohiks kasutada telefoni, 1-2 tunnine ajapiirang on kõige parem, pärast 21.00 peaks telefoni kinni panema, halbasid videosid ei tohiks vaadata ning vanemate poolt peaks olema mängu piirang.

Õpilased võtsid arutlustunnist aktiivselt osa ja teadsid väga palju telefoni kasutuse kohta, näiteks mis on hea ja mis on halb (Foto 3, Foto 4).

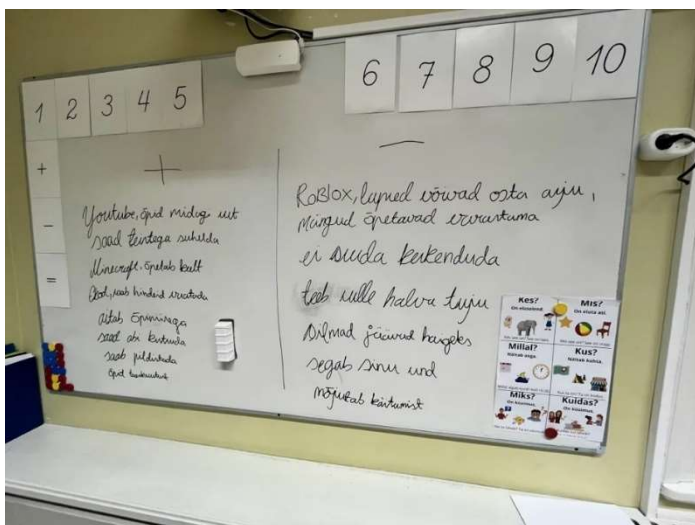


Foto 3. Telefoni kasutamise head ja halvad harjumused 1. klass. Rebecca Eliise Malinovski erakogu.

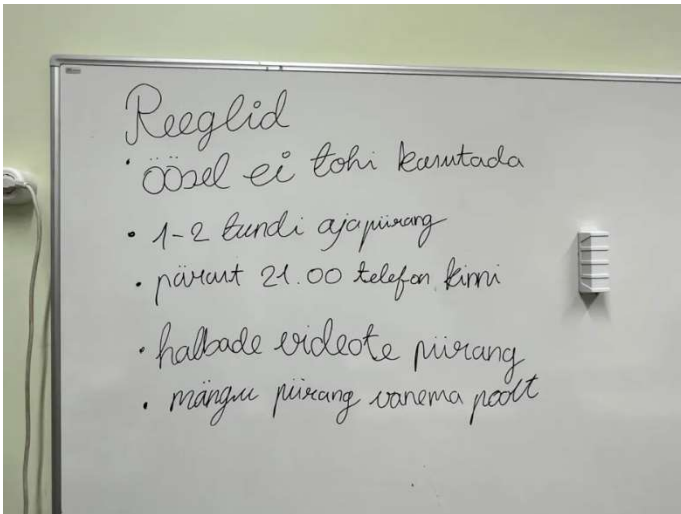


Foto 4. Telefoni kasutamise reeglid 2. klass. Ellin Sarapsoni erakogu.

### 3.5 Järeldused

Uuringu abil selgus, et enamik esimese kooliastme õpilastest kasutab oma telefoni suhtlemiseks, tähtsa info otsimiseks ning ka enda meelelahutuseks. Üks kolmandik õpilastest suhtleb enda sõpradega läbi telefoni, samal ajal kui ülejäänud näost näkku. Esimese kooliastme õpilaste jaoks on telefoni roll infoallikana väga suur - 88% õpilastest leiab, et see aitab neil leida vajalikku infot.

Peaaegu 40% esimese kooliastme õpilastest tunnistas, et telefon segab nende und ning 75% õpilastest tunnistas, et telefon häirib ka nende õppimist mingil määral. Samuti eelistavad pooled õpilased mängida telefonis õues mängimise asemel ning kolmandik esimese kooliastme õpilastest kasutab oma telefoni mängimiseks suhtelist suurt määral.

Küsitlusest selgus veel:

- Enamik õpilasi kasutab telefoni kodus, bussis või enne magamaminekut.
- Paljud õpilased nadivad telefonis mängimist rohkem kui õues mängimist.
- Kõige populaarsemad rakendused õpilaste seas on YouTube ja TikTok.

Lapsevanemate arvates veedab suur hulk õpilastest 1-2 tundi telefonis, kuid on ka neid õpilasi, kes kasutavad oma telefoni kauem. Osad vanemad peavad telefonikasutuse mõju õpingutele

neutraalseks, kuid viiendik neist usub, et telefonikasutuse mõju on kas positiivne või negatiivne. Sama kehtib ka une kohta – kuigi enamik lapsevanematest ei näe mõju õpilaste unele, on ka neid, kes leiavad, et see mõjutab nende last negatiivselt. Umbes pooled vanematest on seadnud piirangud või reeglid enda lapse telefoni kasutusele, näiteks telefoni aeg õhtuti või ainult pärast kodutööde tegemist.

Õpetajad leidsid telefoni mõju õpilastele pigem negatiivseks, eriti esimese kooliastme õpilaste keskendumisvõimele ja nende sotsiaalsetele suhetele. Samuti leidsid õpetajad, et telefoni kasutus ei ole koolis vajalik ning õpetajad paluvad õpilastel harva kasutada oma telefone tundides.

Arutlustundides arutasid õpilased seda, et telefonid võivad olla kasulikud, kuid ka halva mõjuga. Peamisteks positiivseteks asjadeks, mida õpilased välja tõid, olid abi kutsumise võimalused, kasulikkude rakenduste kasutus või meelelahutus. Negatiivseks nimetati liigset ekraaniaega, et telefon häirib und ning ka sõltuvust tekitavad mängud.

Järelduseks võiksid teha lapsevanemad ja õpetajad mingid kokkulepped seoses telefoni kasutusega. Kuigi õpilased on teoorias tugevad, nende harjumused pole nende valikud alati kõige paremad.

## KOKKUVÕTE

Töö eesmärk oli uurida Ruila Põhikooli nooremate õpilaste telefoni kasutamise harjumusi, sealhulgas seda, mida nad telefonis teevad, kui palju aega nad seal veedavad ning kuidas see mõjutab nende õppimist ja igapäevaelu praegu ja ka tulevikus.

Valisin selle teema, sest tahtsin teada, kuidas lapsed kasutavad telefone ning kas ja kuidas see võib mõjutada nende arengut. Töö tulemus võiks aidata nii vanematel kui ka õpetajatel paremini mõista nutiseadmete mõju lastele. See teema on oluline, sest aitab mõista, kuidas tehnoloogia mõjutab noorte igapäevaelu ja arengut.

Uuring näitas, et enamik õpilasi kasutab telefoni peamiselt suhtlemiseks ja mängimiseks, kuid ka õppimiseks. Umbes pooled õpilastest arvavad, et nad on liiga palju telefonis ja peaaegu 40% ütlesid, et telefon segab nende und. Samas ütlesid rohkem kui pooled, et nad eelistaksid pigem sõpradega näost näkku rääkida kui telefonis suhelda. Küsitlusest selgus, et paljud õpilased eelistavad telefonis mängimist õuetegevustele ja kõige populaarsemad rakendused on YouTube ja TikTok.

Vanemad ja õpetajad märkasid, et telefoni kasutamine mõjutab laste keskendumist ja õppimist. Umbes pooled lapsevanematest piiravad laste telefoni kasutamist kindlate reeglitega. Õpetajad kinnitasid, et telefonid häirivad laste tähelepanu tunnis.

Uuring kinnitas, et nutiseadmete kasutamisel on nii positiivseid kui ka negatiivseid mõjusid esimese kooliastme jaoks. Telefon võib aidata õpilasi õppimisel ja info leidmisel, kuid liigne kasutamine võib põhjustada õpilastele uneprobleeme, keskendumisraskusi ja sõltuvust oma telefonist. Sellepärast on oluline see, et nii vanemad kui ka õpetajad jälgiksid laste telefoni kasutamist ja aitaksid luua tervislikud harjumused lastele.

## KASUTATUD ALLIKAD

MinuAeg. 2024. Liiga palju nutiseadmeid kasutavad lapsed: milline on mõju tervisele?

<https://minuaeg.com/liiga-palju-nutiseadmeid-kasutavad-lapsed-milline-on-moju-tervisele/>

(30.10.2024)

Nurk, M. 12.11.2024. Soovitused tervislikuks telefonikasutuseks. Käsikiri. Ruila.

Pärnu Postimees. 2016. Ekspert annab nõu, kuidas tulla toime nutitelefoni sõltuvuses lapsega.

<https://parnu.postimees.ee/3695699/ekspert-annab-nou-kuidas-tulla-toime-nutitelefoni-soltuvuses-lapsega> (30.10.2024)

Tiina, V. 2020. Kuidas mõjutab nutiseadmete kasutamine õpilaste vaimset tervist?

<https://opleht.ee/2020/09/kuidas-mojutab-nutiseadmete-kasutamine-opilaste-vaimset-tervist/>

(30.10.2024)

## Õpilaste küsimustik

### Osa 1

1. Kui palju kasutad telefoni, et suhelda sõpradega?
2. Kas telefon aitab leida sul infot?
3. Kas telefon segab sinu und?
4. Kas tunned, et telefon segab sinu õppimist?
5. Kas eelistad rohkem rääkida sõpradega telefonis või näost näkku?

### Osa 2

1. Kas kasutad telefonis õppmänge? (nt mängud, mis õpetavad sind)
2. Kumba sa naudid rohkem?
3. Kui palju kasutad telefoni mängude mängimiseks? Vali üks.
4. Milleks kasutad telefoni? Võid valida mitu.
5. Millised rakendusi kasutad? Võid valida mitu.

### Osa 3

1. Kas sul on telefonil piirang peal?
2. Kas oled enda arvates telefonis palju?
3. Kumba pigem eelistad? Vali üks.
4. Millal sa oled telefonis? Võid valida mitu.

## Õpetajate küsimustik

1. Kuidas suhtuvad õpilased kooli telefonikasutuse reeglitesse?
2. Mida arvate, milleks õpilased peamiselt oma telefone kasutavad? (Valige kõik sobivad)
3. Kas laste telefonikasutus tuleb jutuks arenguestlustel?
4. Kui tihti palud õpilastel tunnis telefoni kasutada?
5. Kuidas hindate telefonide kasutamise mõju laste tähelepanule või keskendumisele koolis?
6. Palun põhjendage 5. küsimuse vastust.
7. Kuidas hindate õpilase telefoni kasutuse mõju tema õpingutele?
8. Palun põhjendage 7. küsimuse vastust.
9. Kuidas hindate telefoni kasutuse mõju klassikaaslaste omavahelistele suhetele?
10. Palun põhjendage 9. küsimuse vastust.

Vanemate küsimustik

1. Kui palju aega veedab teie laps keskmiselt telefonis iga päev?
2. Millal on teie laps tavaliselt telefonis? ( Valige kõik sobivad. )
3. Mida teeb teie laps telefonis kõige sagedamini? (Valige kõik sobivad)
4. Kuidas hindate oma lapse telefonikasutuse mõju tema õpingutele?
5. Palun põhjendage 4. küsimuse vastust.
6. Kuidas hindate oma lapse telefonikasutuse mõju tema unele?
7. Palun põhjendage 6. küsimuse vastust.
8. Kas lapse telefoni kasutusel on piiranguid?
9. Milliseid reegleid olete kodus kehtestanud seoses telefoni kasutamisega?

## Arutlustunni plaan

1. Sissejuhatus
2. Küsimus: kui paljul teist on telefon?
3. Arutlemine:
  - Kas telefon on vajalik ja miks?
  - Mida teile telefonis kõige rohkem meeldib teha?
  - Kas olete märganud, et telefon võib vahel õppimist segada?
  - Kui kaua võiks telefoni kasutada päevas, et see ei teeks palju halba?
  - Milliseid rakendusi te kasutate?
  - Kaua te umbes telefonis olete päevas?
4. Rühmatöö - arutlus telefoni kasutamise headest ja halbade harjumustest
5. Rühmad esitavad oma arvamuse
6. Praktiline tegevus - Õpilased loovad gruppides telefoni kasutamise reeglid, nt. mängimiseks võib olla 1h. Kirjutame selle tahvlile ja arutleme selle üle.