

Lasteaialapse nutiaeg ja selle mõju



Mida ütlevad teadlased?

Uuringud on näidanud, et mida rohkem veedavad koolieelses eas lapsed aega ekraani ees (telefon, arvuti, telekas, tahvelarvuti), seda rohkem on negatiivselt mõjutatud laste keele- ja kirjaoskuse areng. See omakorda võib mõjutada edaspidi koolis õppeedukust.

On uuritud, et liigne ekraaniaeg võib pärssida lapse ajus valgeaine teket. Valgeaine on hädavajalik selleks, et aju erinevad osad saaksid omavahel “suhelda” ning see mõjutab oluliselt lapse õppimisvõimet, emotsioonide reguleerimist, keelearengut.

Lapse tervikliku arengu jaoks on hädavajalik silmast silma suhtlus ning aju ja keha arengut toetavad mängud.



AJUTEADLANE JAAN ARU ON ÖELNUD:

“Nutiseadmed muudavad laste jaoks kõik muu mõttetuks – õppimine on mõttetu, teised lapsed on mõttetud.”

Nutikas tasakaal – lapse ekraaniaeg ja areng

DIGITEHNOLOOGIA MÕJU LAPSE ARENGULE

Digitehnoloogia võib pakkuda nii positiivseid võimalusi kui ka tuua kaasa riske. Oluline on vanema teadlikkus ja ekraaniaja tasakaalustamine.



VÕIMALIKUD POSITIIVSED MÕJUD

Kui ekraaniaeg on eakohane, juhendatud, mõõdukas ja sisukas, võib see toetada lapse arengut.



Hariduslikud rakendused – võivad arendada loogikat ja probleemilahendusoskust.



Videod ja audioraamatud – võivad toetada keelelist arengut.



Õppimiseks mõeldud digiseadmed – võivad aidata õppida keeli, matemaatikat ja kriitilist mõtlemist.



VÕIMALIKUD OHUD LIIGKASUTAMISEL

- ⚠ Liigne ja juhendamata seadme kasutus võib pärssida lapse arengut mitmel tasandil (nt kõrvalekalded kõnearengus, keskendumis- ja õppimisvõimes, emotsionaalses arengus).
- ⚠ Väärarusaamad ja valehoiakud, kui laps tarbib vanusele mittesobivat sisu.
- ⚠ **Vähene kehaline aktiivsus ja uneprobleemid.** Liigne ekraaniaeg tähendab vähem liikumist ja häirib lapse kvaliteetset und. Välti ekraane 1–2 tundi enne magamaminekut, sest sinine valgus pärsib melatoniini tootmist, mis tagab kvaliteetse une.
- ⚠ **Keskendumisraskused ja ülierutuvus.** Kiirelt vahelduv ekraanisisu võib suurendada laste impulsiivsust ja ülierutuvust, mis takistavad keskendumisvõime arengut ja võib viia agressiivse käitumise ning keskendumisraskusteni.
- ⚠ **Sotsiaalsete oskuste vähenemine ja kõne.** Liigne ekraaniaeg pärsib silmast-silma ja otse suhtlemist, mis on vajalik lapse keele ja sotsiaalsete oskuste arenguks.

Soovitused ekraaniaja tasakaalustamiseks:

0-3 aastased

0 minutit

4-5 aastased

kuni 30 minutit päevas

6-8 aastat

maksimaalselt 1 tund päevas

Mida vähem ekraaniaega, seda parem!

Ekraaniajaga piiramisega samaväärselt oluline on see, millist sisu laps ekraanist tarbib!

- Ekraaniaeg tuleks hoida tasakaalus liikumise, ekraanivaba suhtlemise, muu aktiivselt veedetud vaba aja ja uneajaga.
- Soovitav on vältida kiiresti vahelduvat, vägivaldset, liigselt lärmakat sisu.

Soovitusi lastele sobiliku sisu leidmiseks:



Skaneeri QR-kood, et tutvuda arendavate ja usaldusväärsete rakendustega ning veebisisuga!

- Koolieelses eas lastele ei sobi täiskasvanutele mõeldud arvutimängud (ka sel juhul, kui laps on kõrvaltvaataja rollis). Alternatiiviks võib lapsele pakkuda [Triumfland saga](#) vaimse tervise ja heaolu õppemängu. Arvutimängude ning sotsiaalmeedia tarbimisel tasub jälgida soovituslikku vanust.

Kokkulepped digivahendi kasutamiseks:

Kõige olulisem – ole ise eeskujuks!

- Leppige kokku, et perega aega veetes ja suheldes pole mitte keegi nutiseadmes.
- Ühised söögiajad on nutivabad.

- Tee lapsega kokkulepe, kui pikk on päevas ekraaniaeg, mil ta võib tarbida meelelahutuslikku sisu. Vähem on alati parem. **Kui märkad, et ekraaniaja lõpetamine kutsub esile tugevaid emotsionaalseid reaktsioone või see on lapse jaoks justkui ainuke huvipakkuv tegevus või kinnisidee, siis tasub konsulteerida perearstiga või lasteaias õpetaja/tugispetsialistidega.**

Teadlik digikasutus toetab lapse arengut.

Kasulikke soovitusi:

- Tervise Arengu Instituut on koostanud ka soovitused väikelaste nutiseadmete teadlikumaks kasutamiseks. Materjalid annavad praktilisi juhiseid ja aitavad perel kujundada tasakaalustatud harjumusi. <https://tai.ee/et/node/14678>
- Targalt ekraanidega: lapse nutiseadme kasutamise piiramine ja juhendamine <https://drive.google.com/file/d/1n4y43B2zMCSBbzBNODLwvlkeiRAu2GVy/view>
- Ajuteadlase Jaan Aru loeng nutiseadmetest, nende mõjust ning praktilisi soovitusi nutiseadmete kasutamiseks erinevas vanuseastmes: <https://www.youtube.com/watch?v=y3aJYDkqmkU>
- Jaan Aru: lastel on enne kooliaega nutiseadmetest rohkem kaotada kui võita <https://eeter.err.ee/1609704285/jaan-arulastel-on-enne-kooliaega-nutiseadmetest-rohkem-kaotada-kui-voita>
- Raamatusoovitus koos lapsega lugemiseks: **Jaan Aru “Osav aju”**
- Targalt ekraanidega infovoldik: <https://www.digiturvalisus.teatoimeta.ee/wp-content/uploads/2025/10/MATERJAL.pdf>

Podcasti soovitusel:

- **Pere ja Kodu podcast:** Kas sina ütlesid kõike seda oma lapsele, enne kui talle nutiseadme andsid? <https://open.spotify.com/episode/5zoulRRJHFD06DSNuMhQGS>
- **Lapsevanema kool podcast:** “Nutikalt nutiseadmes, teadlikult digimaailmas” <https://kk.lasteklubi.ee/courses/podcast-nutikalt-nutiseadmes-teadlikult-digimaailmas/> (tasuta kuulatav, vajalik on eelnevalt sisselogimine).
- **Pere ja Kodu podcast & psühholoog Rebeca Põldma** “Iga ekraaniaeg ei ole võrdne” <https://open.spotify.com/episode/7vpa5ro13V9hKEtvzM7pII>

Kasutatud materjalid:

Hutton J.S., Dudley J., Horowitz-Kraus T., DeWitt T., Holland SK. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr.* 2020;174(1):e193869. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869

Lesik, A., Pannel, K., Maask, Õ.-L., & Kruusimägi, G. (2025). *Targalt ekraanidega: Lapse nutiseadme kasutamise piiramine ja juhendamine* [Infovoldik]. Tallinna Ülikool. <https://www.digiturvalisus.teatoimeta.ee/wp-content/uploads/2025/10/MATERJAL.pdf>

Kivisaar, A., Pertel, T., & Tamminen, S. R. (2025). *Nutiseadmete kasutamine: soovitusel haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele*. Tervise Arengu Instituut <https://www.tai.ee/et/valjaanded/nutiseadmete-kasutamine-soovitusel-haridusasutustele-lapsevanematele-ja-noortele>

Tervise Arengu Instituut. (2026). *Lapsevanematele*. <https://tai.ee/et/node/14678>

Tulviste T. & Tulviste J. (2024) Weekend screen use of parents and children associates with child language skills. *Front. Dev. Psychol.* 2:1404235. doi: 10.3389/fdpys.2024.1404235

