

MIS JUHTUB SIIS, KUI OLEN LIIGA PALJU NUTIS?

- „SIIS MA MUUTUN KURJAKS" - KATI (4)
- "MA EI SAA ENAM HÄSTI MAGADA" - OTT (8)
- "MA EI PANE ENAM TEISI TÄHELE" - IRIS (7)
- "MINU SILMANÄGEMINE VÕIB HALVENEDA" - MARI (9)
- "MUL EI OLE ENAM PIISAVALT AEGA ÕUES SÕPRADEGA MÄNGIMISEKS" - TAAVI (5)

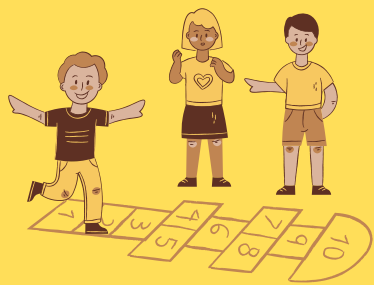


MUL ON SULLE VÄLJAKUTSE!

- TEEME KOOLIS/LASTEAIAS OMAVAHEL VÕISTLUSE, KES VEEDAB VÄHEM AEGA NUTIS, VÕITJA SAAB AUHINNA!
- TEEME PEREPÜHAPÄEVA, KUS MITTE KEEGI EI OLE NUTIS, VAID TEHAKSE KOOS HOOPIS MIDAGI TOREDAT!

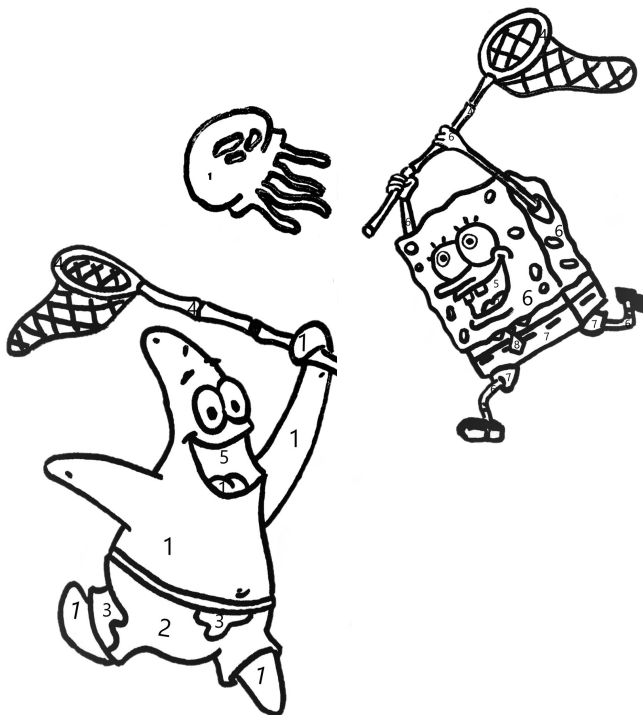
6 LAHEDAT TEGEVUST SULLE JA SINU PERELE!

- ETENDAGE NÄPUTEATRIT.
- TANTSIGE LEMMIKMUUSIKA SAATEL.
- MEISTERDAGE ISE PUSLE.
- KUTSUGE SÕBRAD KÜLLA JA TEHKE KOOKI.
- MINGE LEMMIKLOOMAGA MATKAMA.
- MÄNGIGE PÕNEVAID LAUAMÄNGE.



IGA TEGEVUS ON OMA VÄRVI. VÄRVI PILDIL SAMA NUMBRIGA TÄHISTATUD OSA ÕIGET VÄRVI, KUI OLED SELLE TEGEVUSE ÄRA TEINUD.

1. LUGESIN RAAMATUST 5 LEHEKÜLGE.
2. JALUTASIN/JOOKSIN/MÄNGISIN ÕUES VÄHEMALT 2 TUNDI.
3. KORISTASIN OMA TOA ÄRA.
4. ÕPPISIN UUE OSKUSE ÄRA.
5. MEISTERDASIN/JOONISTASIN.
6. MÄRKASIN ÕUES 5 LOOMA/LINDU/PUTUKAT.
7. OLIN TUND AEGA VÄHEM NUTIS KUI TAVALISELT.
8. LUGESIN SELLE VOLDIKU LÄBI JA JÄTSIN UUE INFO MEELDE.



Infovoldik on valminud 2021. a Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

Autorid: Mariann Laane, Jane-Ly Rotka, Anette Sõstra, Stelle Šnaider, Eva-Maria Tiits, Frida Tõnnov, Leana Vahter, Anita Voropajev.

Juhendajad: Riin Seema, Marianne Paimre.

Allikad:

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

Sharma, K. (2018). Is your smartphone addiction affecting your child's development?. ETimes.



**INFOVOLDIK
NUTIVAHENDITE
LIIGKASUTAMISE
ENNETAMISEKS LASTELE
5-11 ELUAASTAL**





OTSI SÕNARÄGASTIKUST NUTISÕNU



O	E	G	Z	G	M	G	O	M	I	N	T	E	R	N	E	T	H	U
B	G	Y	K	V	G	A	A	R	V	U	T	I	I	L	C	R	J	C
T	A	H	V	E	L	A	R	V	U	T	I	T	I	G	D	R	J	K
A	J	M	J	M	W	U	V	A	D	I	G	I	V	A	H	E	N	D
D	E	N	X	H	E	D	A	N	U	T	I	K	E	L	L	C	A	Z
A	U	B	Z	C	X	L	T	E	L	E	K	A	S	D	Q	R	X	L
A	N	N	G	N	U	T	I	S	Ö	L	T	U	V	U	S	U	P	Z
P	C	S	C	Z	M	Q	Y	M	N	E	T	R	R	V	W	U	J	W
M	O	A	F	X	M	Y	O	P	P	F	V	A	J	D	B	W	O	Y
R	J	G	N	D	M	D	T	H	L	O	I	F	B	R	Z	I	S	G
V	M	S	V	O	E	N	I	A	A	N	R	L	S	M	H	P	N	S

1. NUTITELEFON
2. NUTISÕLTUVUS
3. ARVUTI
4. TAHVELARVUTI
5. TELEKAS
6. DIGIVAHEND
7. NUTIKELL
8. INTERNET

KAS KASUTAN LIIGA PALJU NUTIVAHENDEID?

TEE LINNUKE LAUSE TAHA, MIS KÄIB
SINU KOHTA.

OLEN IGA PÄEV VÄHEMALT 3 TUNDI
NUTIS. ☐

MA EI PANE TEISI TÄHELE, KUI OLEN
NUTIS. ☐

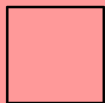
SAAN KURJAKS, KUI MUL EI LUBATA
OLLA NUTIS. ☐

KASUTAN NUTISEADET ENNE, KUI
LÄHEN MAGAMA. ☐

MA OLEN PIGEM NUTIS, KUI TEEN
MIDAGI MUUD. ☐

HAARAN NUTIKOHE PÄRAST
ÄRKAMIST. ☐

LOE KOKKU MITU LINNUKEST SA
TEGID. KIRJUTA SEE SIIA KASTI.



KUI TEGID ROHKEM KUI KOLM
LINNUKEST, SIIS MÖTLE, KAS SAAKS
KA TEISTMOODI?

KASULIK INFO!

- INTERNETISÕLTUVUS ON PROBLEEM!
- LIIGNE INTERNETIS OLEMINE KAHJUSTAB AJU!



- LIIGSELT INTERNETIS OLEMINE VÕIB KAASA TUUA KA PROBLEEMID PERELIIKMETE VAHEL, SILMADE HAIGUSED NING ÕPPIMISEGA SEOTUD PROBLEEMID!

SOOVITUSLIK NUTIAEG PÄEVAS:
3-5 AASTASED = MAX 1 TUND
6-10 AASTASED = MAX 1,5 TUNDI
11-15 AASTASED = MAX 2 TUNDI



**VAATA, MIDA LAPSED ISE
ASJAST ARVAVAD!**

MIS ON NUTISÕLTUVUS?

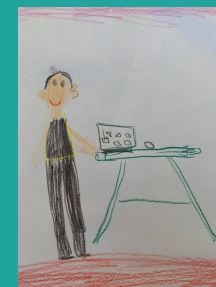


"SEE TÄHENDAB SEDA, ET MA
TAHAN SEDA KOGU AEG. SEE ON
NAGU SUURTELE INIMESTELE
SUITS JA ALKOHOL." - MART (9)

**MIS JUHTUB, KUI KASUTADA
LIIGA PALJU NUTIVAHENDEID?**

"LÄHED HULLUKS." - KRISTI (7)
"JÄÄD ÜSIKUUS." - MIHKEL (9)

MIDA SAAB NUTISEADET KASUTADES VALESTI TEHA?



OLIVIA, (6)

"KUI SA OLED
PIMEDAS KOOS
NUTISEADMEGA, SIIS
SUL ON VARSTI VAJA
PRILLE."
- KARMEN (7)



KARMEN (7)



NORA (7)

"KÜSI ALATI EMALT
LUBA, KUI VÕTAD
TEMA TELEFONI.
SALAJA EI TOHI SEDA
TEHA!"
- NORA (7)

**MIDA VÄHEM
SEDA PAREM!**