

SOOVITUSLIK JUHEND



- 1. Prindi pusle, võimalusel kileta ja lõika välja.**
- 2. Pusletükkidele saad pärast kiletamist tahvlimerkeriga kirjutada.**
- 3. Tutvu esmalt pusletükkidel esitatud soovitustega, lisalugemist leiad viimaselt lehelt.**
- 4. Kutsu kokku pereliikmed, tehke koosolek, korraldage ajurünnak.**
- 5. Pusletükkide täitmisel olge loovad, lähtuge oma pere vajadustest.**
- 6. Mõelge, mille järgi saate aru, et midagi on valesti.**
- 7. Leppige kokku ja sõnastage iga tüki puhul oma perele kõige sobivamad väärtused!**
- 8. Osapooled vastutavad kokkulepete täitmise eest ühiselt.**
- 9. Premia valib see, kellel kõige vähem nutiaega.**
- 10. Näita vanemana eeskuju!**



ERIALASID LÕHMIV
ELU.
UUENDUS

MILLEST JA KUIDAS ALUSTADA ?

- 1. Märka probleemi.**
- 2. Mõista ja säilita rahu.**
- 3. Jälgi, millist nutiseadet ja kui kaua laps kasutab.**
- 4. Juhi muutusi oma elus väikeste sammude haaval.**

OLULINE ON VANEMATE ÜKSMEEL!



ERIALASID LÕIMIV
ELU.
LUENDUS



KOKKULEPPED KOGU PERELE

1

2

3

6

ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS





ÕPPIMINE

SOOVITUSED
Väldi
rööprähklemist!
Õppimise
kõrvalt
nutiseadmes
olemine mõjub
halvasti
keskendumis-
võimele ja
töömälule!
Lülita õppimise
ajaks välja
sotsiaalmeedia-
teavitused!
Leppige kokku
õppimiseks
sobiv aeg (enne-
peale trenni).
Loo õppimise
jaoks rutiin.



MEIE PERE TEEB NII



ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS



DIGIKONTROLL

KASULIKKUS

Vähendage pere ekraaniaega samm-sammult.
Kontrolli ekraaniaega (*screen time*) iga päev.
Leppige kokku aeg (*minutes*), kui palju
ekraaniaega vähendate.

Pereliikmete pingerida minutites:

Soovituslik nutiaeg päevas:

3-5 aastased max 1 h
6-10 aastased max 1,5 h
11-15 aastased max 2 h

Üle 4 tunni
päevas on liiga
palju!



PREEMIA

MASSAAŽ

PADJASÕDA
2-3 min

RATTASÕIT

MAADLUS
5 min

LAUAMÄNGU
MÄNGIMINE

MINGE
KOOS
UJUMA

HÜPAKE ÜLES
JA KARJUGE
HURRAA

ERIALASID LÕMIV
ELU.
UUENDUS

Unista!

DIGIVABA PÄEVA BINGO

**Mängi
lauamängu!**

**Meisterda
nutiparkla!**

**Kuula
muusikat!**

**Kutsu sõber
külla!**

**Loe
raamatut
vähemalt
20 minutit!**

**Tee ära
oma
voodi!**

**Pese nõud
ära!**

**Saada kiri
või post-
kaart!**

Moluta!

**Joonista
silmad
kinni!**

**Korista oma
tuba!**

**Tee üks
tervislik
smuuti!**

**Kiida ennast
(5 head sõna)!**

Kokka!

.....

**Aita õhtusöögi
valmistamisel!**

**Ütle teisele
midagi head!**

**Veel ideid:
kvaliteetaeg.ee**

**Loe rohkem:
targaltinternetis.ee**

ERIALASID LÕHMIV
ELU.
UUENDUS

KASUTATUD ALLIKAD



Seema, R., & Vinter-Nemvalts, K. (2020). Digisõltuvus ja digiärksus. M. Heidmets (koost.), Haridusmõte. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

**Aru, J. (2022). Loovusest ja logelemisest. Nutineedusest, mõtteväljatustest ja laste arengust. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda
targaltinternetis.ee
kvaliteetaeg.ee**

Digivaba pusele on valminud 2023.a Tallinna Ülikooli õppeaine ELU raames.

**Autorid: Alvar Petrovits, Kerli Tedder, Kristina Ivask, Maria Männikov, Helen Soosalu, Egle Kurs.
Juhendajad: Riin Seema, Arno Baltin.**



ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS