

Lugupeetud peaminister Kristen Michal,

Edastan teile avaliku kirja, mis on üleval ka Eesti Koolipsühholoogide Ühingu kodulehel:

<https://koolipsyhholoogid.ee/kasulikku-infot/nutiseadmete-moju-lastele/>

Parimat!

Vivian Puusepp

Pöördumise algataja

Avalik kiri nutiseadmete kasutamise reguleerimiseks koolides

Austatud Eesti Vabariigi president Alar Karis, peaminister Kristen Michal, haridus- ja teadusminister Kristina Kallas, terviseminister Riina Sikkut!

Väljendame muret olukorra pärast, kus paljudes Eesti koolides puuduvad reeglid isiklike nutiseadmete kasutamiseks või ei suudeta olemasolevaid reegleid jõustada. Üha kasvav hulk teadusuuringuid näitab seoseid nutiseadmete piiramatuse kasutamise ning laste vaimse ja füüsilise tervise halvenemise, õpiraskuste ning sotsiaalsete probleemide, sealhulgas küberkiusamise, vahel. Olukorra tõsidust rõhutab ka [NESCO mullune üleskutse](#) (28) loobuda ülemaailmselt koolides isiklike nutiseadmete kasutamisest.

Peame oluliseks õppetöö käigus laste digipädevuste arendamist. Samas soovime juhtida tähelepanu asjaolule, et vaatamata koolide pingutustele jäävad paljud lapsed koolivahetundides digitaalselt hooletusse.

Haridusministeerium on seni antud valdkonna täpsemalt reguleerimata jätmist [põhjendanud koolide autonoomiaga](#) (13). Kuigi paljudes õppetööd puudutavates küsimustes on koolide autonoomia oluline, kutsume teid üles seoses õpilaste probleemse nutiseadmekasutusega tõsiselt kaaluma üleriigilisi meetmeid.

Palume, et riik töötaks hiljemalt järgmiseks õppeaastaks välja selged reeglid nutiseadmete kasutamiseks koolikeskkonnas, et toetada meie laste vaimset ja füüsilist tervist, arengut, heaolu, õppeedukust ja turvalisust.

Samuti peame oluliseks, et riik toetaks ja nõustaks koole meetmete rakendamisel ning panustaks rohkem digihügieeni ja digipädevuste õpetamise arendamisse. Lisaks tuleks riigil tegeleda ühiskonna teadlikkuse tõstmisega nutiseadmekasutuse ohtude osas.

Omalt poolt julgustame koole keelustama õpilaste isiklike nutiseadmete kasutamise koolipäeva jooksul (välja arvatud õppeotstarbel või erandjuhtudel, näiteks tervislikel põhjustel), et vahetundides saaksid lapsed puhata, omavahel suhelda, liikuda ja mängida ning tundides keskenduda õppimisele.

Allakirjutajad:

1. Vivian Puusepp, *lapsevanem, Tartu Ülikooli teoreetilise filosoofia teadur*
2. Karmen Maikal, *Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juht, lapsevanem*
3. Anne Kleinberg, *Eesti Psühhiaatrite Seltsi juht, Tallinna Lastehaigla Laste Vaimse Tervise Keskuse juhataja, lapsevanem*
4. Kenn Konstabel, *Tervise Arengu Instituudi juhtivteadur, Eesti Psühholoogide Liidu president, arvutikasutaja, lapsevanem*
5. Kätlin Konstabel, *psühholoog, lapsevanem*
6. Kristiina Tönnisson, *Tartu Ülikooli Johan Skytte poliitikauuringute instituudi juhataja, lapsevanem*
7. Lemme Haldre, *Tartu Laste tugikeskuse pediaater, kliiniline psühholoog*
8. Kristi Aria, *Tõrvandi kooli direktor*
9. Jonas Nahkor, *Tõrvandi kooli õppejuht*
10. Chris Pruunsild, *Eesti Lastearstide Seltsi president, lastehaiguste kaasprofessor*
11. Tanel Tammet, *Tallinna Tehnikaülikooli rakendusliku tehisintellekti professor, lapsevanem*
12. Jaan Aru, *Tartu Ülikooli arvutiteaduse instituudi kaasprofessor, lapsevanem*
13. Margit Korotkova, *ema, vanaema ja Sillamäe Eesti Põhikooli õpetaja*
14. Reigo Reppo, *Eesti Psühhiaatrite Seltsi lastepsühhiaatria sektsiooni juhataja, SA TÜK Laste ja noorukite vaimse tervise keskuse juhataja, lapsevanem*
15. Riina Pauklin, *Tartu Kesklinna Kooli õppejuht, lapsevanem*
16. Kadri Simm, *Tartu Ülikooli praktilise filosoofia kaasprofessor*
17. Riin Sirkel, *Tartu Ülikooli antiikfilosoofia kaasprofessor, lapsevanem*
18. Tiia Tulviste, *TÜ arengupsühholoogia professor*
19. Liina Õmblus, *Eesti Eripedagoogide Liidu juhatuse esimees, Pärnu Kuninga Tänav Põhikooli õppealajuhataja*
20. Karin Täht, *TÜ psühhomeetria kaasprofessor*
21. Dmitri Rozgonjuk, *psühholoogiateadlane*
22. Triinu Purru, *SA Kiusamisvaba Kool tegevjuht, lapsevanem*
23. Kristiina Treial, *SA Kiusamisvaba Kool Arendus- ja kvaliteedijuht, lapsevanem*
24. Külli Teder, *Lüllemäe Põhikooli õpetaja, lapsevanem*
25. Mart Kase, *Lüllemäe Põhikooli direktor*
26. Riin Seema, *TLÜ, HTI, pedagoogilise nõustamise dotsent*

27. Piret Visnapuu-Bernadt, *Eesti Väikelaste Vaimse Tervise Liidu president, Marienthali Kliiniku laste- ja noorukite psühhiaater, psühhoterapeut*
28. Katrin Pruulmann, *SA TÜK kliiniline lapsepsühholoog-psühhoterapeut, Eesti Psühhoanalüütilise Lasteteraapia Seltsi juhatuse liige, vanaema*
29. Grete Arro, *TLÜ HTI, hariduspsühholoogia teadur*
30. Meili Läänemets, *Tartu Mart Reiniku Kooli õpetaja, lapsevanem*
31. Kristina Viin, *lapsevanem, kunstnik, luuletaja*
32. Kristiina Ehin, *kirjanik ja lapsevanem*
33. Silver Sepp, *muusik ja lapsevanem*
34. Airiin Demir, *kliiniline lastepsühholoog*
35. Liis Sipsaka, *SA TÜK kliiniline psühholoog, Lastepsühholoogide Ühingu juhatuse liige*

Pöördumise taust

Üha kasvav hulk teadusuuringuid näitab, et piiramatu nutiseadmete kasutamine mõjutab negatiivselt laste ja noorte vaimset ja füüsilist tervist, sotsiaalseid oskusi, suhteid ja õppeedukust (vt nt 1; 3; 4; 8; 9; 11; 19; 22; 23; 24; 25; 28)

Erinevad uuringud näitavad, et nutiseadmete kasutamine võib kiiresti muutuda probleemseks, nii et mõned autorid on nutiseadmeid võrrelnud uue narkootikumiga (12; 22). Lapsed on haavatavamad olukorras kui täiskasvanud, arvestades, et nende aju kontrollmehhanismid pole veel välja kujunenud. Lisaks ohustab laste nutiseadmetega üksi jätmine nende privaatsust ja küberturvalisust ja soodustab küberkiusamist ning kokkupuuteid alaealistele sobimatu sisuga, näiteks pornograafiaga. Selle kõige valguses ei saa jätta vastutust nutiseadmete kasutamise ning sellega kaasnevate ohtude maandamise üle lastele – on ühiskonna roll lapsi kaitsta ja toetada.

Võrdlevad uuringud näitavad, et koolides, kus on olemas selged reeglid nutiseadmete kasutamiseks ja kus neid reegleid tõepoolest järgitakse, on laste vaimne ja füüsiline tervis, suhted ning õppeedukus parem kui koolides, kus selliseid reegleid ei järgita (2; 4; 7; 10) Näiteks Haidt (8) kirjeldab eksperimente SA koolides, kus nutiseadmete keelustamine on laste vaimse tervise ja õppeedukuse toetamisel ning kiusamise vähendamisel andnud paremaid tulemusi kui ekspertide (nt psühholoogide, eripedagoogide, sotsiaaltöötajate jne) osakaalu suurendamine, olles seejuures odavam lahendus.

Valdav osa eksperte soovib piirata koolilaste meelelahutuslikku nutiaega päevas 0,5-2 tunnile, sõltuvalt vanusest (16; 17; 30). Koolides, kus nutiseadmete kasutamine on reguleerimata, mööduvad lastel vahetunnid paraku sageli nutiseadmes, mistõttu saavad lapsed päevase "nutiseadme doosi" kätte juba koolis. Samas ei kontrolli vahetundides keegi, mida lapsed nutiseadmetes teevad.

Ka lapsed ise väljendavad vahel rahulolematust selle üle, et vahetunnis ollakse peamiselt nutiseadmes. Näiteks märkis üks üheksanda klassi õpilane [ERRi uudistes](#) (13): "Kui vaatan selle 15-minutilise vahetunni jooksul Tiktoki videoid, siis mul on tunne, et aju on juba järgmise tunni alguses ülekoormatud." Samas

kirjeldas see õpilane nõiaringi, et kui ta soovib vahetunnis teistega juttu ajada, aga kõik sõbrad on telefonis, siis sukeldub ta ka ise telefoni. Hiljutises [New York Times'i küsitluses](#) (26) väljendasid mitmed USA õpilased oma poolehoidu nutiseadmete keelustamisele koolis. Peamiste põhjustena töid õpilased välja, et nutiseadmed häirivad õppimist ja omavahelist suhtlemist ning soodustavad küberkiusamist.

Lapsevanema rollis olles oleme tihti kohanud argumenti, et lapsevanem võiks kaitsta oma last sellega, et lihtsalt ei soeta oma lapsele nutiseadet, ei luba lapsel seadet kooli kaasa võtta või paneb sellele peale digitaalsed piirangud. Paraku ei taga need meetmed, et lapsed ei oleks vahetunnis ninapidi kellegi teise telefonis. Keskkonnas, kus enamikel lastel on nutitelefonid vabalt kasutada, on telefonita lapsel oht sattuda üksildusse ja isolatsiooni, mis omakorda mõjutab halvasti tema vaimset tervist ja sotsiaalseid suhteid.

Kuigi Eesti õpilaste akadeemilised tulemused on PISA-testides head, näitavad PISA-andmed ka seda, et nutiseadmed segavad õppimist ja õpilaste heaolu (6). Eesti õpilaste kooli kuuluvustunne ja õpilase-õpetaja suhete kvaliteet on madalad ja meie õpilased kogevad kiusamist OECD keskmisest sagedamini (27). [TAI 2021/2022. aasta põhikooliõpilaste tervisekäitumise uuringust](#) (18) teame, et ligi kümnendikul Eesti lastest esineb sotsiaalmeedia sõltuvuse sümptomeid ja see näitaja on kasvutrendis. Kasvanud on ka õpilaste osakaal, kes eelistavad internetisuhtlust silmast silma suhtlusele, kusjuures internetisuhtluse eelistajatel ilmneb sagedamini sotsiaalmeedia sõltuvuse tunnuseid ja nad saavad vähem sõprade toetust kui need, kes eelistavad silmast silma suhtlemist. Probleemne nutiseadmekasutus on muuhulgas seotud laste ärevuse kasvuga - [ka ärevusega Rajaleidjasse pöördumist on varasemast aina rohkem](#) (29).

2023. aasta juulis avaldatud UNESCO raport "Hariduses kasutatav tehnoloogia — tööriist kelle tingimustel?" (28) kutsus üles ülemaailmselt keelustama nutiseadmete kasutamise koolides. Raportis märgitakse, et umbes iga seitsmes riik maailmas on juba keelustanud koolides nutitelefonide kasutamise, mille tulemusel on neis koolides paranenud õppeedukus, iseäranis õpiraskustega õpilaste puhul. Näiteks Rootsi ja Holland otsustasid hiljuti muuta koolid nutiseadmevabaks ning Soomes valmistatakse ette seadust nutiseadmete kasutamise piiramiseks koolis.

Riigi roll ja vastutus

Pöördumise algatajad on korduvalt juhtinud haridusministeeriumi tähelepanu nutiseadmete probleemi tõsidusele (vt nt 21), kuid Eestis pole siiani välja töötatud riiklikul tasandil meetmeid probleemse nutiseadmekasutuse ennetamiseks koolides. Otsused isiklike nutiseadmete kasutamise reguleerimise osas on jäetud iga kooli enda teha ning puudub ülevaade erinevate koolide olukorrast ning praktikatest.

Mitmed koolid on meile tagasisidet andnud, et kuigi nad sooviksid nutiseadmete kasutamist paremini reguleerida, kardetakse reeglite kehtestamisel ja jõustamisel laste ja lapsevanemate vastuseisu. Probleemiks on ka ebaselgus selle osas, millised meetmed on tõhusad ja lubatud. Koolid vajavad siinkohal riigi tuge.

Õpetajad on meile väljendanud muret selle üle, et õppetöö ja õpetaja-õpilase suhe kannatab, kui õpetaja peab tunnis pidevalt "nutipolitseinik" olema. Näiteks ühe kooli juhtkond on tabavalt väljendanud "tungivat soovi vältida senist olukorda, mil koridorid on tulvil krevetipoosis virtuaalookeani uppunud lapsi ning ka veel tunni alguses peab õpetaja tegelema sellega, et õpilasi pärismaailma sikutada."

Riigi taandumine antud valdkonnaga tegelemisest on meie hinnangul vastuolus ka mitmete õigusnormidega, näiteks mitmete punktidega ÜRO Lapse õiguste konventsioonist (14),

Lastekaitseadusest (15) ning Põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest (20). Nende alusdokumentide järgi on riigi ülesanne hoolitseda selle eest, et koolid ennetaksid lapse heaolu ja arengut ohustavaid riske ning tagaksid õpilase koolis viibimise ajal tema vaimse ja füüsilise turvalisuse ning tervise kaitse, rõhutades, et laps vajab oma ebaküpsuse tõttu erilist kaitset ja hoolt. Meie hinnangul ei ole praegune olukord nende põhimõtetega kooskõlas, mis osutab vajadusele, et riik antud valdkonda selgemalt reguleeriks ja koordineeriks.

Viited:

1. Abi-Jaoude, E., jt. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136-E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
2. Abrahamsson, S. (2024). Smartphone bans, student outcomes and mental health. *NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4735240
3. Alotaibi, T. jt. (2020) The Relationship between Technology Use and Physical Activity among Typically-Developing Children. *Healthcare*: 17;8(4):488. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7712844/>
4. Aru, J. & Rozgonjuk, D. (2022). The effect of smartphone use on mental effort, learning, and creativity. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(10), 821-823. DOI:[10.1016/j.tics.2022.07.002](https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.07.002)
5. Beneito, P. & Vicente-Chirivella, Ó. (2022). Banning mobile phones in schools: Evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, Vol. 30 No. 90, pp. 153-175. <https://doi.org/10.1108/AEA-05-2021-0112>
6. Busch, B. (toim.) (2022). 2022 results: The impact of digital distractions on classroom learning. Education resources blog. <https://www.innerdrive.co.uk/blog/pisa-2022-digital-distractions/>
7. Böttger, T. & Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences* 14(8): 906. <https://doi.org/10.3390/educsci14080906>
8. Haidt, J. (2024a). *Anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Books. Vt: <https://www.anxiousgeneration.com/book>
9. Haidt, J. (2024b). End the phone-based childhood now: The environment in which kids grow up today is hostile to human development. *The Atlantic*, 13.03.2024. <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2024/03/teen-childhood-smartphone-use-mental-health-effects/677722/>
10. Haidt, J., Rausch, Z. & J. Lebowitz. 2024. The Effects of Phone-Free Schools: A Collaborative Review. <https://docs.google.com/document/d/1uBKqzszvr7m6eK4-TbcEGKsYBPrvaxO8IbMh3v7JLJ/edit> Külastatud 5.09.2024.
11. Hansen, A. (2020). *Ekraaniaju: Kuidas digisõltuvus meie tervist ja heaolu mõjutab*. Varrak.
12. Hartogsohn, I. & A. Vudka. (2022). Technology and addiction: What drugs can teach us about digital media. *Transcult Psychiatry*. 2023 Aug; 60(4): 651-661. doi: 10.1177/13634615221105116

13. Kangur, M. (2024). Ministeerium nutiseadmeid koolis piirama ei hakka. *ERR*, 07.06.2024.
<https://www.err.ee/1609363463/ministeerium-nutiseadmeid-koolis-piirama-ei-hakka>
14. Lapse õiguste konventsioon. (1996). *Riigi Teataja*. Kasutatud 26.08.2024.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>
15. Lastekaitseadus. (06.01.2023). *Riigi Teataja*. Kasutatud 26.08.2024
<https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>
16. Laste ja noorte digisõltuvus – kuidas seda märgata ja mida teha? tarkvanem.ee 19.05.2016.
<https://tarkvanem.ee/digimaailm-artiklid/laste-ja-noorte-digisoltuvus-kuidas-seda-margata-ja-mida-teha/>
17. Marciano, L., & Camerini, A. L. (2021). Recommendations on screen time, sleep and physical activity: Associations with academic achievement in Swiss adolescents. *Public Health*, 198, 211-217.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.027>
18. Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. (2023). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
19. Panjeti-Madan, Vaishnavi N., and Prakash Ranganathan. (2023). Impact of screen time on children's development: Cognitive, language, physical, and social and emotional domains" *Multimodal Technologies and Interaction* 7, no. 5: 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
20. Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus. 26.04.2024. Riigi Teataja.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13332410>
21. Puusepp, V. (2024). Nutiseadmete liigtarvitamisest ei tohi mööda vaadata. *ERR* 07.06.2024
<https://www.err.ee/1609363388/vivian-puusepp-nutiseadmete-liigtarvitamisest-ei-tohi-mooda-vaadata>
22. Rozgonjuk, D. (2019). *Problematic smartphone use: Behavioral, psychopathological, dispositional, and educational correlates*. (Dissertationes Psychologicae 75 universitatis Tartuensis 55). University of Tartu Press. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/64579>
23. Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Bressani, G. Y. S., Ventura, S. A., Nogueira, Y. J. A., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11(127). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
24. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis, and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(356).
<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
25. Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
26. The Learning Network. (2023). What students are saying about school cellphone bans. *New York Times*, 30.11.2023. <https://www.nytimes.com/2023/11/30/learning/what-students-are-saying-about-school-cellphone-bans.html>

27. Täht, K., & Konstabel, K. (2023). Kuidas tunnevad meie 15aastased õpilased end koolis? *Sirp*, 22.12.2023. <https://sirp.ee/s1-artiklid/c21-teadus/kuidas-tunnevad-meie-15aastased-opilased-end-koolis/>

28. UNESCO raport 2023: Global Education Monitoring Report Team. (2023). *Global education monitoring report, 2023: Technology in education: A tool on whose terms?* <https://doi.org/10.54676/ZQV8501>

29. Vapper, T. (toim.) (2024.) Rajaleidja juht Tiina Kütt: "Ärevaid lapsi on varasemast märkimisväärselt rohkem." *Õpetajate Leht*, 03.09.2024. <https://opleht.ee/2024/09/rajaleidja-juht-tiina-kutt-arevaid-lapsi-on-varasemast-markimisvaarselt-rohkem/>

30. Welch, A. (2018). Health experts say parents need to drastically cut kids' screen time. *CBS News*, 06.08.2018. <https://www.cbsnews.com/news/parents-need-to-drastically-cut-kids-screen-time-devices-american-heart-association/>

From: Vivian Puusepp <vivian.puusepp@ut.ee>

Date: 24. September 2024 at 15:07:55 EEST

Subject: Avalik kiri nutiseadmete kasutamise reguleerimiseks koolides

Lugupeetud peaminister Kristen Michal,

Edastan teile avaliku kirja, mis on üleval ka Eesti Koolipsühholoogide Ühingu kodulehel:
<https://koolipsyhhoogid.ee/kasulikku-infot/nutiseadmete-moju-lastele/>

Parimat!

Vivian Puusepp

Pöördumise algataja

tel. 56904855