



Tehniline kirjeldus Sotsiaalkindlustusameti väikeostule „Teaduspõhiste ja praktiliste sisutekstide ning -materjalide loomine vanemlike oskuste toetamiseks tarkvanem.ee veebis.

Hanget rahastatakse 2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine“ tegevuse „2.1. Vanemlike oskuste arendamine ja toetamine“ raames.

1 Taustainfo

Vanemluse valdkonnas esinevad kitsaskohad ja tarkvanem.ee kasutajauuringu tulemused.

Lapsevanemaks saamine on üks olulistest ja samas ka väljakutsuvamate rollidest. Väljakutsed hõlmavad nii vanemlikke oskusi kui vaimset heaolu, olles olulised nii vanema enda toimetuleku, toimivate peresuhete kui ka lapse arengu toetamise seisukohalt. Maailma terviseorganisatsioon toob välja, et lapse heaolu tagamises on kesksel kohal vajadus pakkuda vanematele emotsionaalset tuge ning teadmisi¹.

1.1 Kitsaskohad

Alljärgnevalt on esitatud vanemluse valdkonna peamised kitsaskohad, mis on selgunud erinevate raportite², analüüside³⁴, küsitluste⁵ ja intervjuude⁶⁷⁸ põhjal ning mida tuleb tarkvanem.ee sisutekstide loomisel arvesse võtta.

- **Teadmiste ja oskuste puudujäägid** - allikad näitavad, et vanematel napib teadmisi lapse arengu osas ja praktilisi oskusi igapäevaseks toimetulekuks.
- **Emotsionaalsed ja käitumuslikud raskused** - lapse emotsioonide ja käitumisega seotud olukorrad koormavad vanemaid ning tekitavad vastastikuseid pingeid.
- **Piirid, rutiinid ja harjumused** - probleemid ilmnevad eelkõige järjekindluse ja selgete kokkulepete hoidmisel.
- **Toetussüsteemide ja abi kättesaadavus** - abi otsimine on sageli hilineanud ning tugivõrgustik ei toimi vanemate jaoks piisavalt selgelt ja kättesaadavalt.

¹ Lapseootel ja väikelaste vanematele suunatud ennetustegevuste võrdlev analüüs, 2024

² Allikas: Lasteabi 116111 tulemuslikkuse uuring, 2024

³ Allikas: Lapseootel ja väikelaste vanematele suunatud ennetustegevuste võrdlev analüüs, 2024

⁴ Allikas: Vanemluse toetamise valdkonadeülene tegevuskava 2024-2030

⁵ Allikas: Vanelusprogrammi „Imelised aastad“ grupijuhtide seas läbiviidud küsitlus, 2024

⁶ Allikas: intervjuu Sotsiaalministeeriumi Laste ja perede osakonna töörühmaga

⁷ Allikas: Sotsiaalministeeriumi Laste ja perede osakonna töörühm

⁸ Allikas: intervjuu Tallinna Lastehaigla Laste Vaimse Tervise Keskuse psühhiaatrite ja tegevusterapeutideg, 2024

1.2 Tarkvanem.ee

Tarkvanem.ee arenduseks viidi 2025. aasta läbi kasutajauuring, mis hõlmas Google Analyticsi andmete analüüsi perioodil 1.01.2024–14.08.2025 ning kasutajaintervjuusid ja kasutajakogemuse testimist.

Analüüsitud perioodil oli veebilehel ligikaudu 250 200 külastust, millest 15% olid korduvkülastused. See viitab, et **lehte kasutatakse pigem konkreetse probleemi lahendamiseks kui püsiva tugikeskkonnana**. 69% kasutajatest jõuab lehele otsingumootori kaudu ja 12% otse, mis osutab **madalale bränditeadlikkusele**.

73% külastustest tehakse nutitelefonist, kus keskmine viibimisaeg on 1 minut ja 21 sekundit. Arvutist tehakse 25% külastustest ning seal viibitakse keskmiselt 2 minutit ja 27 sekundit. See näitab, et **sisu ei ole nutitelefonis piisavalt hästi kasutatav**. Tekstid on pikad ja liigendamata ning navigeerimine nutiseadmes keeruline.

Sisenemislehed on sageli konkreetset teemalehed. Klikke on palju, kuid viibimisaeg lühike, mis **viitab raskustele vajaliku info leidmisel ja seotud sisule liikumisel**.

Eristusid kaks kasutajaprofiili. Noorem lapsevanem eelistab nutitelefoni, lühivorme ja visuaalset sisu. Kogenenum lapsevanem loeb pikemaid tekste, hindab tõenduspõhisust ja otsib süsteemset ülevaadet.

Tugevustena toodi esile usaldusväärsus ja lai teemadevalik. Kitsaskohtadena nimetati segast navigeerimist, pikki tekste ning aegunud või puuduvat sisu. Kasutajad ootavad mobiilisõbralikku ja selge struktuuriga keskkonda, kus põhisõnum on kohe nähtav ja süvenemine toimub sammhaaval.

1.3 Tarkvanem.ee arendusprioriteedid

Kasutajauuringu ja vanemluse kitsaskohtade põhjal on sõnastatud tarkvanem.ee arendusprioriteedid. **Veeb kujundatakse eelkõige nutitelefoni kasutust silmas pidades.**

Navigatsioon muudetakse loogilisemaks ja selgemaks. Menüüs on viis sisurubriiki, mille kaudu kasutaja lehel liigub, ning alateemad avanevad lihtsa struktuuriga. Avaleht ei tohi olla ülekoormatud, lisasisu koondub teemalehtedele.

Sisutekstid toimetatakse ja uute tekstide loomisel järgitakse põhimõtet, et need oleksid **lühikesed, selgelt struktureeritud ning teaduspõhised**. Sisu peab olema ajakohane ja kooskõlas riiklikult tunnustatud seisukohtadega.

Funktsionaalsuse arendamisel lähtutakse kasutajate tagasisidest. Säilitatakse interaktiivsus, kuid "töölehtede" kontseptsioon vaadatakse üle ja lahendust arendatakse sisulisemaks ja kaasahaaravamaks.

Suurendatakse veebilehe nähtavust sotsiaalmeedias ja otsitakse koostööpartnereid, et jõuda vanemate igapäevasesse infovälja. Sisu peab toimima ka väljaspool veebilehte ning olema leitav otsingumootorites.

Arendus keskendub nutitelefonicasutuse mugavusele, selgele ja praktilisele sisule ning paremale nähtavusele. Eesmärk on kujundada tarkvanem.ee usaldusväärseks ja püsivaks toeks vanemluse eri etappides.

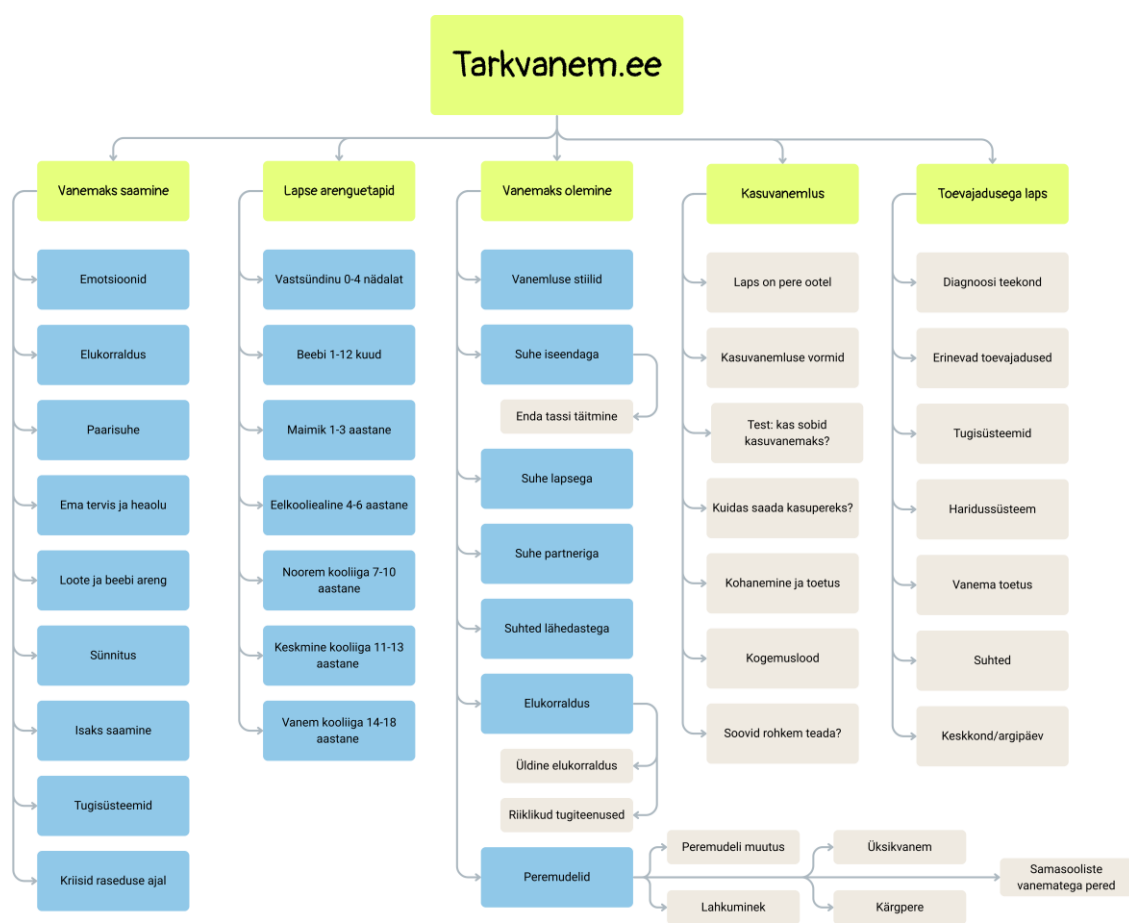
2 Väikeostu eesmärk

Sotsiaalkindlustusamet (edaspidi ka tellija) hangib tarkvanem.ee veebilehele sisutekste ja toetavaid lisamaterjale järgmistele rubriikidele:

- 1) vanemaks olemine,
- 2) lapse arenguetaapid.

Väikeostuga tellitavad sisutekstide mahud on rubriikides erinevad, sest mõningad teemad on juba vanas veebis olemas ning neid sisutekste saame toimetatult kasutada ka uues veebis. Samuti on leida baastekste, mida lühendatult ja tarkvanem.ee brändiga sobivaks toimetatult on meil võimalik kasutada (näiteks „vanemaks saamine“ rubriigis on luba Ämmaemandate Ühingult mesaamelapse.perekool.ee materjalide kasutamiseks).

Tarkvanem.ee veebi struktuur ja ülesehitus on all oleval skeemil. Lisaks on kõikide rubriikide kohta eraldi täpsemate alateemade jaotused loodud, ning neid jagame kõikide kirjutajatega, et säiliks ülevaade tervest veebisist.



Tarkvanem.ee sisu on suunatud lapsevanematele, kes jõuavad lehele nii otsingumootori, tehisarv soovituste kui ka sotsiaalmeedia kaudu. Eristuvad kaks põhirühma. Noorem lapsevanem on digipädev, kasutab peamiselt telefoni, tarbib lühivormilist ja algoritmipõhist sisu ning otsib kinnitust, et tema valikud on õiged, kuid kontrollib infot ka teiste allikate kaudu. Tema jaoks on probleemiks vastukäiv info ja selgete suuniste puudumine. Kogenum lapsevanem eelistab süvenemiseks arvutit ja pikemaid tekstilisi käsitlusi, hindab allikaviiteid ja teaduspõhisust ning ootab, et info oleks kontrollitud ja süsteemselt esitatud.

3 Töö sisu

Tellitava töö sisuks on koostada rubriigi “Lapse arenguetaapid” sisutekste ja toetavat materjali (nt teabematerjalide või õppematerjalide sisu) teemadele “Areng” ja “Suhted” ning sisustada “Tervise” alateema vaimse tervise kohta. Soovime hankida sisutekste kõigide arenguetaappid lõikes nimetatud teemadele (struktuuris eristatud punaselt).

Tellitava töö sisuks on koostada rubriigis “Vanemaks saamine” sisutekste ja lisamaterjali emotsioonide ja vaimse tervise teemades. Struktuuripuu on eristatud teemad, mida väikeostu raames sisustada soovime (vt punase kirjaga).

Sisutekstide koostamisel tuleb aluseks võtta töö tellija poolt loodud rubriigi struktuuripuu, teemakohane tõenduspõhine kirjandus jms alusmaterjal. Töö tellija annab avakohtumisel ülevaate rubriigi sisustamisest (nt kellelt muudes teemades tekste hangitakse vms). Täpne alateemade valik ja käsitlus arutatakse läbi tellija ja täitja avakohtumisel, valik kinnitatakse hiljemalt nädal pärast avakohtumist. Pakkumuse esitamisel palume arvestada, et iga alateema on üks sisuteksti ühik (maht 600-1000 sõna).

3.1 Rubriigi „Lapse arenguetaapid“ struktuuripuu

Esitatud on 7 arenguetaappi, millel 8 teemat koos alateemade kirjeldustega.

1. Vastsündinud, 0-4 nädal

1.1. Areng

- 1.1.1. *Sotsiaalne*
- 1.1.2. *Keeleline*
- 1.1.3. *Füüsiline*
- 1.1.4. *Intellektuaalne*
- 1.1.5. *Emotsionaalne*
- 1.1.6. *Käitumuslik*

1.2. Tervis

- 1.2.1. *Perearsti juured tehtavate tervisekontrollide olulisus*
- 1.2.2. *Vaktsiinid*
- 1.2.3. *Hügieen*
- 1.2.4. *Emaabi*

1.3. Igapäevaelu

- 1.3.1. *Uni*
- 1.3.2. *Toit*
- 1.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
- 1.3.4. *Keskkond*

1.4. Suhted

1.5. Ohutus

- 1.5.1. *Koduohutus*
- 1.5.2. *Turvavarustus*
- 1.5.3. *Riskid*

1.6. Kust saada tuge? (Tugi ja teenused)

1.7. Vanema heaolu

2. Beebi, 1-12 kuud

2.1. Areng

- 2.1.1. *Sotsiaalne*
- 2.1.2. *Keeleline*

- 2.1.3. *Füüsiline (sh keha areng, n-ö sõnavara ja oskused kehaosade nimetamiseks (sh suguelundid))*
- 2.1.4. *Intellektuaalne*
- 2.1.5. *Emotsionaalne*
- 2.1.6. *Käitumuslik*
- 2.2. Tervis
 - 2.2.1. *Perearsti juured tehtavate tervisekontrollide olulisus*
 - 2.2.2. *Vaktsiinid*
 - 2.2.3. *Hügieen*
 - 2.2.4. *Esmaabi*
- 2.3. Igapäevaelu
 - 2.3.1. *Uni*
 - 2.3.2. *Toit*
 - 2.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 2.3.4. *Keskkond*
 - 2.3.5. *Mängud*
- 2.4. *Suhted*
 - 2.4.1. *Suhted vanematega*
 - 2.4.2. *Suhted õvedega/vanavanematega*
- 2.5. Ohutus
 - 2.5.1. *Koduohutus*
 - 2.5.2. *Turvavarustus*
 - 2.5.3. *Veeohutus*
 - 2.5.4. *Digi ja erkaanid*
- 2.6. Arengu toetamine / Hariduselu
 - 2.6.1. *Beebide ringid*
 - 2.6.2. *hoidja*
- 2.7. Kust saada tule?(Tugi ja teenused)
- 2.8. Vanema heaolu
- 3. Maimik, 1-3-aastane
 - 3.1. *Areng*
 - 3.1.1. *Sotsiaalne*
 - 3.1.2. *Keeleline*
 - 3.1.3. *Füüsiline*
 - 3.1.4. *Intellektuaalne*
 - 3.1.5. *Emotsionaalne*
 - 3.1.6. *Käitumuslik*
 - 3.1.7. *sh sissepõimida seksuaalkasvatust ja normaliseerida huvi keha vastu*
 - 3.2. Tervis
 - 3.2.1. *Perearsti juures tehtavad tervisekontrollide olulisus*
 - 3.2.2. *Vaktsiinid*
 - 3.2.3. *Hügieen*
 - 3.2.4. *Esmaabi*
 - 3.3. Igapäevaelu
 - 3.3.1. *Uni*
 - 3.3.2. *Toit*
 - 3.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 3.3.4. *Digikäitumine ja ekraanid*

- 3.3.5. *Mängud*
- 3.3.6. *"ISE" - eneseteenindamine, oskuste arendamine läbi igapäeva toimingute*
- 3.4. **Suhted**
 - 3.4.1. *Suhted vanematega*
 - 3.4.2. *Suhted õdede-vendadega*
 - 3.4.3. *Suhted vanavanematega, sugulastega*
 - 3.4.4. *Suhted eakaaslastega*
- 3.5. Ohutus
 - 3.5.1. *Koduohutus*
 - 3.5.2. *Turvavarustus*
 - 3.5.3. *Veeohutus*
 - 3.5.4. *112*
- 3.6. Hariduselu
 - 3.6.1. *Ringid*
 - 3.6.2. *Lastehoid*
 - 3.6.3. *Lasteaed*
 - 3.6.4. *Kohanemine ja koostöö*
- 3.7. Kust saada tuge? (Tugi ja teenused)
- 3.8. Vanema heaolu
- 4. Eelkooliealine, 4-6-aastane
 - 4.1. **Areng**
 - 4.1.1. *Sotsiaalne*
 - 4.1.2. *Keeleline*
 - 4.1.3. *Füüsiline*
 - 4.1.4. *Intellektuaalne*
 - 4.1.5. *Emotsionaalne*
 - 4.1.6. *Käitumuslik*
 - 4.1.7. *sh sisse põimida seksuaalkasvatust ja normaliseerida huvi keha vastu*
 - 4.2. Tervis
 - 4.2.1. *Perearsti juures tehtavad tervisekontrollide olulisus*
 - 4.2.2. *Füüsiline tervis*
 - 4.2.3. *Vaimne tervis*
 - 4.2.4. *Vaktsiinid*
 - 4.2.5. *Hügieen*
 - 4.3. Igapäevaelu
 - 4.3.1. *Uni*
 - 4.3.2. *Toit*
 - 4.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 4.3.4. *Digikäitumine ja ekraanid*
 - 4.3.5. *Mängud*
 - 4.3.6. *Iseseisvuse võimaldamine*
 - 4.4. **Suhted**
 - 4.4.1. *Suhted vanematega*
 - 4.4.2. *Suhted õdede-vendadega*
 - 4.4.3. *Suhted vanavanematega, sugulastega*
 - 4.4.4. *Suhted eakaaslastega*
 - 4.5. Ohutus
 - 4.5.1. *Koduohutus*

- 4.5.2. *Turvalised suhted (võõrastega suhtlemine)*
- 4.5.3. *Ohutus eri keskkondades (liikluses, linnaruumis, õues, veeohutus)*
- 4.5.4. *Ohutuse tagamine ekraanides, internetis*
- 4.5.5. *Käitumine ohuolukorras, 112*
- 4.6. Hariduselu
 - 4.6.1. *lasteaed*
 - 4.6.2. *huviharidus*
 - 4.6.3. *kooliks valmitusmine*
 - 4.6.4. *koolivalik*
 - 4.6.5. *Kohanemine ja koostöö*
- 4.7. Kust saada tuge? (Tugi ja teenused)
- 4.8. Vanema heaolu
- 5. Noorem kooliiga, 7-10-aastane
 - 5.1. **Areng**
 - 5.1.1. **Sotsiaalne**
 - 5.1.2. **Keeleline**
 - 5.1.3. **Füüsiline**
 - 5.1.4. **Intellektuaalne**
 - 5.1.5. **Emotsionaalne**
 - 5.1.6. **Käitumuslik**
 - 5.1.7. **Sissepõimida arenguteemasse seksuaalkasvatuse ja keha teemad**
 - 5.2. Tervis
 - 5.2.1. *Perearsti juures tehtavad tervisekontrollide olulisus*
 - 5.2.2. *Füüsiline tervis*
 - 5.2.3. **Vaimne tervis (sh Riskikäitumine)**
 - 5.2.4. *Vaktsiinid*
 - 5.2.5. *Hügieen*
 - 5.3. Igapäevaelu
 - 5.3.1. *Uni*
 - 5.3.2. *Toit*
 - 5.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 5.3.4. *Digikäitumine ja ekraanid*
 - 5.3.5. *Mängud*
 - 5.3.6. *Iseseisvuse võimaldamine*
 - 5.4. **Suhted**
 - 5.4.1. **Suhted vanematega**
 - 5.4.2. **Suhted õdede-vendadega**
 - 5.4.3. **Suhted vanavanematega, sugulastega**
 - 5.4.4. **Suhted eakaaslastega**
 - 5.5. Ohutus
 - 5.5.1. *Koduohutus*
 - 5.5.2. *Turvalised suhted (võõrastega suhtlemine)*
 - 5.5.3. *Väärkohtlemisest rääkimine lapsega ennetavalt*
 - 5.5.4. *Digi- ja internetiohutuse tagamine*
 - 5.5.5. *Ohutus eri keskkondades (liikluses, linnaruumis, õues, veeohutus)*
 - 5.5.6. *Käitumine ohuolukorras, 112*
 - 5.6. Hariduselu
 - 5.6.1. *Kooli valik*

- 5.6.2. *kohanemine*
- 5.6.3. *õpioskused ja õppimise toetamine*
- 5.6.4. *huviharidus*
- 5.6.5. *koostöö*
- 5.7. Kust saada tuge? (Tugi ja teenused)
- 5.8. Vanema heaolu
- 6. Keskmise kooliiga, 11-13-aastane
 - 6.1. **Areng**
 - 6.1.1. *Sotsiaalne*
 - 6.1.2. *Keeleline*
 - 6.1.3. *Füüsiline*
 - 6.1.4. *Intellektuaalne*
 - 6.1.5. *Emotsionaalne*
 - 6.1.6. *Käitumuslik*
 - 6.1.7. *Sissepõimida arenguteemasse seksuaalkasvatuse ja keha muutused puberteedieas*
 - 6.2. Tervis
 - 6.2.1. *Perearsti juures tehtavad tervisekontrollide olulisus*
 - 6.2.2. *Füüsiline tervis*
 - 6.2.3. *Vaimne tervis (sh Riskikäitumine)*
 - 6.2.4. *Vaktsiinid*
 - 6.2.5. *Hügieen*
 - 6.3. Igapäevaelu
 - 6.3.1. *Uni*
 - 6.3.2. *Toit*
 - 6.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 6.3.4. *Digikäitumine ja ekraanid*
 - 6.3.5. *Hobid, vabaaeg*
 - 6.3.6. *Iseseisvuse võimaldamine ja vastutuse kasv*
 - 6.4. **Suhted**
 - 6.4.1. *Suhted vanematega*
 - 6.4.2. *Suhted õdede-vendadega*
 - 6.4.3. *Suhted vanavanematega, sugulastega*
 - 6.4.4. *Suhted eakaaslastega*
 - 6.4.5. *Romantilised suhted*
 - 6.4.6. *Grupi kuuluvus ja riskid*
 - 6.5. Ohutus
 - 6.5.1. *digiturvalisus*
 - 6.5.2. *Turvalised suhted (võõrastega suhtlemine)*
 - 6.5.3. *Väärkohtlemisest rääkimine ennetavalt*
 - 6.5.4. *Ohutus eri keskkondades (liikluses, linnaruumis, õues, veeohutus)*
 - 6.5.5. *Käitumine ohuolukorras, 112*
 - 6.5.6. *Sõltuvused*
 - 6.6. Hariduselu
 - 6.6.1. *õpioskused ja õppimise toetamine*
 - 6.6.2. *huviharidus*
 - 6.6.3. *koostöö*
 - 6.7. Kust saada tuge? (Tugi ja teenused)

- 6.8. Vanema heaolu
- 7. Vanem kooliiga, 14-18-aastane
 - 7.1. **Areng**
 - 7.1.1. *Sotsiaalne*
 - 7.1.2. *Keeleline*
 - 7.1.3. *Füüsiline*
 - 7.1.4. *Intellektuaalne*
 - 7.1.5. *Emotsionaalne*
 - 7.1.6. *Käitumuslik*
 - 7.1.7. *issepõimida arenguteemasse seksuaalkasvatuse ja keha muutuste teemad*
 - 7.2. Tervis
 - 7.2.1. *Perearsti juures tehtavad tervisekontrollide olulisus*
 - 7.2.2. *Füüsiline tervis*
 - 7.2.3. *Vaimne tervis (sh Riskikäitumine)*
 - 7.2.4. *Vaktsiinid*
 - 7.2.5. *Hügieen*
 - 7.3. Igapäevaelu
 - 7.3.1. *Uni*
 - 7.3.2. *Toit*
 - 7.3.3. *Päevakava ja rutiinid*
 - 7.3.4. *Digikäitumine ja ekraanid*
 - 7.3.5. *Hobid ja vabaaeg*
 - 7.3.6. *Iseseisvuse võimaldamine ja vastutuse kasv*
 - 7.4. Ohutus
 - 7.4.1. *digiturvalisus*
 - 7.4.2. *Turvalised suhted (võõrastega suhtlemine)*
 - 7.4.3. *Väärkohtlemine - kuidas rääkida ennetavalt*
 - 7.4.4. *Ohutus eri keskkondades (liikluses, linnaruumis, õues, veeohutus)*
 - 7.4.5. *Käitumine ohuolukorras, 112*
 - 7.4.6. *Sõltuvused*
 - 7.5. **Suhted**
 - 7.5.1. *Suhted vanematega*
 - 7.5.2. *Suhted õdede-vendadega*
 - 7.5.3. *Suhted vanavanematega, sugulastega*
 - 7.5.4. *Suhted eakaaslastega*
 - 7.5.5. *Romantilised suhted*
 - 7.5.6. *Grupi kuuluvus ja riskid*
 - 7.6. Hariduselu
 - 7.6.1. *Koolivalik ja karjäärivalikud*
 - 7.6.2. *õpioskused ja õppimise toetamine*
 - 7.6.3. *huviharidus*
 - 7.6.4. *koostöö*
 - 7.7. Tugi ja teenused
 - 7.8. Vanema heaolu

3.2 Rubriigi „Vanemaks saamine“ struktuuripuu

Esitatud on 10 teemat ja lisaks alateemade kirjeldused.

1. Elukorraldus
 - 1.1. *Pere planeerimine - otsus mitu last perre soovitakse*
 - 1.2. *Elukorralduslikud küsimused - kas midagi vajab muutust (nt kodu, auto vms)*
 - 1.3. *kas ja kui palju asju varuda, mis on miinimum ja mida päriselt vaja on*
 - 1.4. *kulude planeerimine. majanduslikud küsimused, vaja palju asju soetada (a la vanker, turvahäll jms)*
2. Paarisuhe
 - 2.1. *Muutused suhtes*
 - 2.2. *Kuidas raseduse ajal paarisuhet hoida*
 - 2.3. *Toetavad sõnumid kui naine saab vanemaks ilma partnerita/lapse isa pole pildis*
3. **Emotsioonid**
 - 3.1. ***Rasedusest teada saamine: tunded, hirmud ja rõõmud***
 - 3.2. ***Raseduse ajal. Hormoonide ootamatud tõusud, langused ja sellega kaasnev. Ootamatu tundeküllus ja nutmine***
 - 3.3. ***Hirm tundmatuse ees on normaalne***
 - 3.4. ***Kohanemine ja kohandamine uude rolli. nõ eelhoiatust, et elu muutub, isegi siis kui mitmendat korda laps saada***
4. Looete ja beebi areng
 - 4.1. *Looete arengust ülevaade*
 - 4.2. *Beebi arenguga kurssi viimine (esimesed elupäevad)*
 - 4.3. *Raseduse kulg ja loote areng. Mida silmas pidada*
5. Ema tervis ja heaolu
 - 5.1. *Tervisekontrollid, kuidas üldse tervis raseduse ajal on ja elu mõjutab*
 - 5.2. *Rasedusajal tuvastatud kõrgemad riskid: kuidas toime tulla*
 - 5.3. *check-list mida peaksin rasedana kindlasti tegema (ämmaemanda vastuvõtud, sünnituspuhkuse võtmine jne)*
 - 5.4. *Müüdid - nt rasedana ei tohi käsi üles tõsta*
 - 5.5. *Ohud ja riskid – nt mis toite peaks rasedana vältima*
 - 5.6. ***Märgid, millal otsida abi (sh rasedusaegne depressioon)***
 - 5.7. ***kuidas toetada enda heaolu rasedana?***
6. Sünnitus
 - 6.1. *Ettevalmistused ja valmistumine (sh doula vs eraämmaemand)*
 - 6.2. *Sünnitusprotsessi kulg*
 - 6.3. *Milliseid uuringuid võtta (sh tasulisi)*
 - 6.4. *Hirmud ja ärevus*
 - 6.5. *Kuidas partner või lähedane saab sünnitajat toetada*
7. Tugisüsteemid
 - 7.1. *Teenused raseduse ajal (sh perekoolid, programmid)*
 - 7.2. *Vanemahüvitus, isapuhkus, registreerimised*
8. **Kriisid raseduse ajal**
 - 8.1. ***Kriisitugi. mis on raseduskriisi nõustamine? Kellele? millal?***
 - 8.2. ***Viljatus***
 - 8.3. ***Ootamatu rasedus***
 - 8.4. ***Raseduse katkemisega toimetulek ja tugi***
9. Isaks saamine
 - 9.1. *Mehe emotsioonid naise raseduse ajal (hirmud, rasedusega kaasnevad emotsioonid)*
 - 9.2. *Kuidas toetada rasedat naist?*
 - 9.3. *sünnitusel kaasas olemine, mis tuge saad pakkuda jne*

10. Lisalugemine

4 Tööülesanded

4.1 Sisutekstide kirjutamine

Sisutekstid on lühikesed ja arusaadavad ülevaated, mis moodustavad veebilehe sisulise vundamendi – need tekstid on vajalikud veebilehe ülesehitamiseks ja funktsionaalsuse tagamiseks. Sisutekstina käsitleme rubriigi ühe teema lahtikirjutust.

4.2 Nõuded sisutekstile

Sisuteksti maht on umbes 600–1000 sõna. Pikemad teemakäsitlused tuleks jaotada alateemadeks, mis avanevad akordioni põhimõttel.

Sisutekst peab olema:

- Liigendatud
- Kokkuvõtliku infokastiga, milles on esitatud teema kokkuvõtlikult 4-6 punktloeteluna (ingl k *bullet points*)

Sisuteksti näidis vt LISA4.

4.3 Sisuteksti toetava lisamaterjali (teabe- või õppematerjalide) loomine.

Teabematerjal on visuaalne ja kokkuvõtlik infomaterjal, mis aitab vanemal kiiresti saada ülevaadet olulises teemas. Materjalid on koostatud teadlikkuse tõstmiseks, info jagamiseks ja selgitamiseks. Teabematerjalide alla kuuluvad näiteks juhised ja kirjeldused - „Kuidas alustada...“, „Mida teha kui...“, infolehed/ükslehed, brošüürid jms. Õppematerjali eesmärk on toetada lapsevanemaid teadmiste ja oskuste sihipärasel omandamisel. Need on struktureeritud materjalid, millel on selge õppe-eesmärk ja mis toetavad õppijat läbi harjutuste, enesehindamise või süstemaatilise õppesisu. Õppematerjalid on näiteks harjutused, töölehed, õppemängud, check-listid, tegevusplaanid vms, mis õpetavad oskust, meetodit või sisaldavad harjutust. Lisamaterjalid on mõeldud lapsevanematele. vt LISA4 näidis.

Tööülesandeks on luua teema sisuteksti toetava õppe- või teabematerjali idee ja sisu. Visuaalse kujundusega tegeleb tellijapoolne kujundaja, et see oleks tarkvanem.ee CVI-s ja vastaks brändi tunnustele. Täitja esitab tellijale oma nägemuse teema juurde kuuluvatest lisamaterjalidest. Lisamaterjali maht on kuni 1 A4, kuid kokkuleppel Tellijaga võib maht olla ka suurem.

4.4 Keelenõuded ja toon

Tekstid peavad olema lihtsad, selged ja arusaadavad ning koostatud korrektse, ning lihtsa kõne- ja kirjakeelega. Vältida tuleb liigset spetsialistile mõeldud terminoloogiat ning kantseliiti. Keel peab olema soe ja toetav, motiveeriv ja julgustav ning vältima kriitilist ja käskivat tooni.

Sõnumid peavad olema lühikesed, löövad ja sisukad, kasutades praktilisi näiteid ja selgitusi, mis aitavad vanematel teavet paremini mõista ja rakendada. Sõnumites tuleb:

- arvestada lapse füüsilise, vaimse ja emotsionaalse arengu kõiki aspekte,
- selgitada, kuidas vanem saab lapse arengut vastavalt arenguetapile toetada,
- normaliseerida vanemlike oskuste õppimist,
- julgustada abi otsima probleemide, küsimuste või perekriiside korral.

5 Nõuded töö täitjale

Sisutekstide loojaks näeme vastava erialase pädevuse ja kogemusega sisueksperti. Sisuekspertil peavad olema sisuteemade valdkonna pädevus, täiskasvanuõppe või teaduse populariseerimise valdkonna pädevus.

Töö täitjaga sõlmime koostöölepingu, milles kajastame mh ka autoriõiguste kokkuleppeid. Juhime tähelepanu, et sellise koostöö mudeli puhul annab täitja autoriõigused üle tellijale. Koostöös toimetajate ja valideerijatega võivad töö käigus tekstid oluliselt muutuda. Tekstide autoreid, koostööpartnereid mainime tarkvanem.ee veebis koondnimekirjaga, stiili ühtsuse tagamiseks tekstidel all eraldi viiteid täitjatele ei ole.

6 Koostöö tellijaga

Avakoosolek tellija ja töövõtja vahel toimub hiljemalt 7 tööpäeva jooksul peale lepingu sõlmimist. Töö teostamine toimub vastavalt tehnilises kirjelduses esitatud nõuetele, pakkumuses esitatud ja avakoosolekul kuupäevaliselt täpsustatud aja- ja tegevuskavale. Töö teostamise käigus toimuvad vajadusel regulaarsed koosolekud töövõtja ja tellijapoolse töörühma vahel.

Täitja saadab arutamist vajavad küsimused ja materjalid digitaalselt vähemalt kolm tööpäeva enne planeeritavat koosolekut. Täitja peab arvesse võtma tellija poolt töö osas antud soovitusi ja tehtud ettepanekuid.

Koostöises protsessis teeme aruteludes otsuseid. Selleks teeb töö täitja ettepanekuid:

1. vana veebi teemakohase sisu ületoomise kohta
2. tellijapoolsete alateemadele lisandusteks või alateemade muutmiseks

Koostöös otsustame, kas alateemad kirjutada pikemalt lahti veebis akordion tüüpi lahendusena (järgjärguline avanemine) või piisab ühest teema sisutekstist, mis käsitleb kõiki märksõnu tervikuna. Samuti otsustame ühiselt, millised struktuuri alateemadest on esitatavad sisutekstidena, mis vajab täiendavat lisamaterjalina.

Tellija soov on saada sisutekstid edasiseks toimetamiseks ja ühtlustamiseks hiljemalt aprill 2026. Lepingu lõpu perioodis vaatab täitja parandusi ja ettepanekuid üle, võib olla vajalik osaleda kuni 2 töökoosolekul, milles arutatakse sisu esitlusvahendeid ja võimalusi. Lõplik tööde teostamise ajakava kinnitatakse esimesel koosolekul tellijaga.

Tellija meeskonnas on olemas veebidisaineri ja kujundaja pädevused. Lisaks on plaanis leida koostööpartner, kes sisutekstid ühtlustab. Täitja teeb koostööd kujundaja ja tekstide toimetajaga, et tagada loodava veebilehte hariv sisu, mis on visuaalselt atraktiivne ja tehnilised teostatav. Samuti teeme eriala liitude ja ühendustega koostööd, et loodud sisutekstid valideerida, tagamaks tõenduspõhistust ja riiklikult tunnustatud seisukohtade asjakohasust.