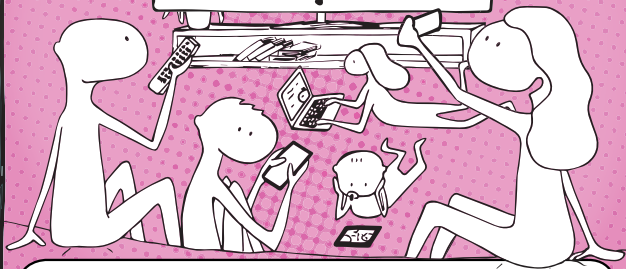


# LAPSED JA UUS MEEDIA



## **Kallid lapsevanemad!**

Uue meedia rägastikus tee leidmine ei ole alati lihtne ja laste jaoks on see veelgi keerulisem. Lapsed ei tohiks hakata uut tehnoloogiat liiga vara kasutama – tervisliku arengu tagamiseks peaksid nad saama vabalt mängida, palju liikuda ja piisavalt magada. Ent kui hakkate oma peres uut meediat tutvustama, püüdke olla lastele pädev ja vastutustundlik juhendaja. Vaadake üle oma käitumine ja otsige usaldusväärset teavet. Võtke aega, et koos seda uut maailma avastada.

## Millal kasutada elektroonilisi seadmeid?

Väikesed lapsed on uudishimulikud. Kui nende vanemad ja õed-vennad kasutavad elektroonilisi seadmeid, tahavad ka nemad proovida. Kuid ka väikesed lapsed on meediale täiesti avatud – nii positiivses kui ka negatiivses mõttes. Seepärast peategi vanemana oma lapsele uue meedia tohutul maastikul tejuhiks olema ja õpetama talle selle maailma reegleid.

Puuduvad tõendid selle kohta, et isegi kõige harivamal meediasisul oleks alla 18 kuu vanustele lastele positiivset mõju. Kuid uue meedia negatiivseid mõjusid on täheldatud mitmeid: näiteks liikumispuudus, mis on põhjustatud ekraanide ees istumisest, keskendumisprobleemid ning halvenenud magamisharjumused, mida põhjustavad liiga ergutav sisu ja sinine valgus. WHO soovitab piirata alla 5-aastaste laste meediakasutust või seda vältida, istumist üldse piirata ning soodustada kvaliteetset und ja aktiivset mängu. Need on nurgakivid, mis aitavad lastel sirguda terveteks täiskasvanuteks.

### Alla 2-aastased lapsed

**ei tohiks** üldse ekraanide ees istuda.

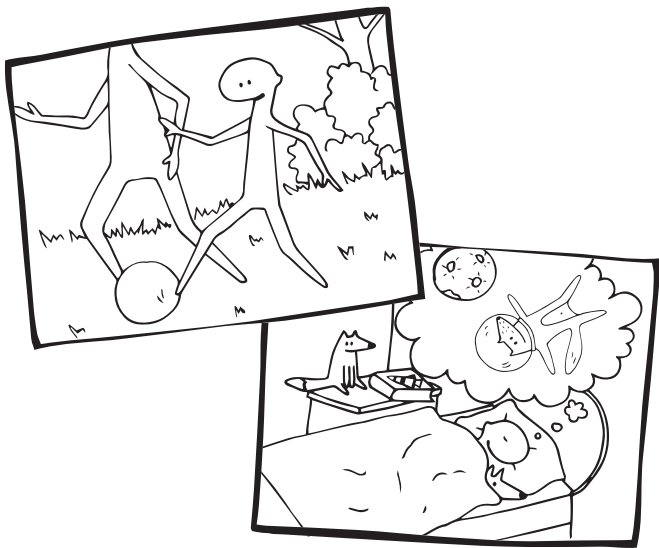
### 2–5-aastased lapsed

**ei tohiks** ekraani ees istuda kauem kui **1 tund**.

### Üle 5-aastased lapsed:

lisage igal järgmisel aastal **kümme minutit** ekraaniaega.

Kasutage meediat, kui teil on aega, et saaksite last suunata ja rääkida koos sellest, mida ta näeb. Meediat ei tohiks kasutada lapsehoidjana, söögi ajal ega enne magamaminekut. Lapsed peavad õppima teadlikult süüa, et vältida täiskasvanueas halbu toitumisharjumusi ja haigusi. Pidage meeles, et ekraanide sinine valgus võib und häirida, nii et vältige enne magamist multifilmide vaatamist ja lugege lapsele pigem raamatut.



## Kuidas kasutada lastega uut meediat?

Tänapäeva lastel on digitaaloskused „kaasa sündinud“ ja meediasisu on nende igapäevaelu. Nad astuvad meediakanalitele hirmuta vastu ja õpivad väga kiiresti elektroonilisi seadmeid õigesti kasutama. Seda lihtsust on kerge segi ajada meediapädevusega. Viimane tähendab meedia vastutustundliku ja kriitilise kasutamise oskust ehk meedia tundmist ja mõistmist. Lapsed peavad seda kõike õppima ja teie lapsevanemana olete selle teekonna kõige olulisem kaaslane.

Ärge oodake, kuni lapsed vanemaks saavad, alustage oma peres meediaõpet kohe, kui lapsed hakkavad elektroonilisi seadmeid kasutama. Isegi asju, mis võivad teile tunda ilmselged, peavad lapsed õppima (näiteks reklaami ja programmi eristamine). Võtke aega televiisori vaatamiseks, koos mängude mängimiseks ja küsimustele vastamiseks ning veenduge, et sisu ei ole teie lapse jaoks liiga keeruline. Vanemliku kontrolli kasutamine on väga oluline, kuid ei asenda teie kohalolekut.

Meediapädevuse üks nurgakivisid on oskus kasutada meediat loovalt, innovaatseliselt ja väljendusvahendina. Lastele meeldib elektrooniliste seadmetega oma loovust väljendada ja see on suurepärase viisi meediaõppe edendamiseks kodus. Saate olla koos loomingulised, lõbutseda ja luua samal ajal väärtuslikke peremälestusi.

## Kasutage meediat koos

Uurige koos meediamaailma, rääkige meediast ja tundke huvi, mida teie lapsed võrgus ja ekraani taga teevad, isegi kui nad vanemaks saavad.



## Olge loominguline

Proovige tegevusi, et läheneda meediale loovalt ja aktiivselt nii seadmetega kui ka ilma.

## Tagage turvaline keskkond

Kasutage vanemlikku kontrolli kõigis oma seadmetes.

## Olge eeskuju

Lapsed jälgendavad teie käitumist. Mõelge oma meediakasutusele ja piirake seda kodus. Ärge kasutage elektroonilisi seadmeid söögi ajal ega lastega mängides.

## Julgustage vastutustundlikkust

Arutlege digitaalse kodakondsuse üle ja julgustage lapsi olema veebis vastutustundlikud. Arutage veebis kiusamist ja selgitage lastele, et veebitegevusel on tagajärjed reaalses maailmas.

## Millist uut meediat peaksid lapsed kasutama?

Uue meedia aktiivne ja konstruktiivne kasutamine võib olla kasulik. Lapsed saavad õppida uusi oskusi, harjutada võõrkeeli ja rahuldada uudishimu. Kuid mitte kogu meedia sisu ei sobi lastele ja eriti noorematel lastel on kindlad arenguvajadused, mida sisu arendajad peavad arvestama.

Kuigi harivat sisu on palju, soovivad eksperdid sellest vaid väikest osa. See, mis lastele meeldib ja mis neid köidab, ei ole tingimata parim valik laste arengu seisukohalt. Kiired liigutused ja valjud helid võivad näiteks avaldada negatiivset mõju laste unele ja keskendumisvõimele. Seetõttu on oluline, et valiksite meedia sisu hoolikalt. Valige programmid ja mängud, mis äratavad uudishimu, arendavad oskusi ja soodustavad loovust. Internetis on häid allikaid, mis aitavad teil leida lapse vanusele sobivaid ja kvaliteetseid saateid, rakendusi või multfilme, näiteks Common Sense Media.

### Valige eakohane sisu

Veenduge, et teie laps vaataks, mängiks või loeks tema vanusele sobivat sisu. Olge teadlik vanusepiirangutest.

### Otsige kvaliteetseid õppematerjale

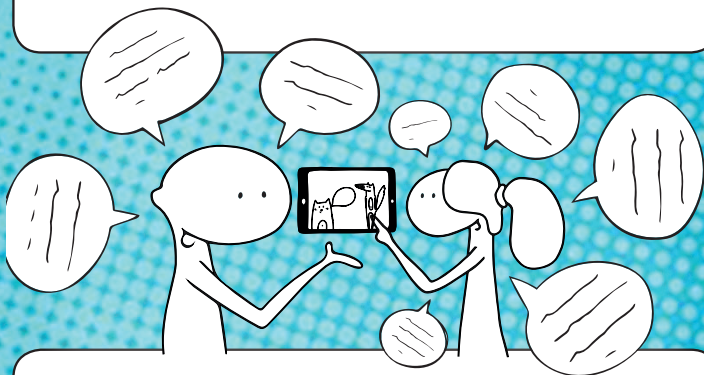
Eelistage usaldusväärseid allikaid ja heakskiidetud sisu.

## Otsige kvaliteetseid õppematerjale

Eelistage usaldusväärseid allikaid ja heakskiidetud sisu.

## Soodustage loovust

Valige mängu ja rakendusi, mis edendavad teie lapse loomingu-  
gulisust.



## Olge kohal

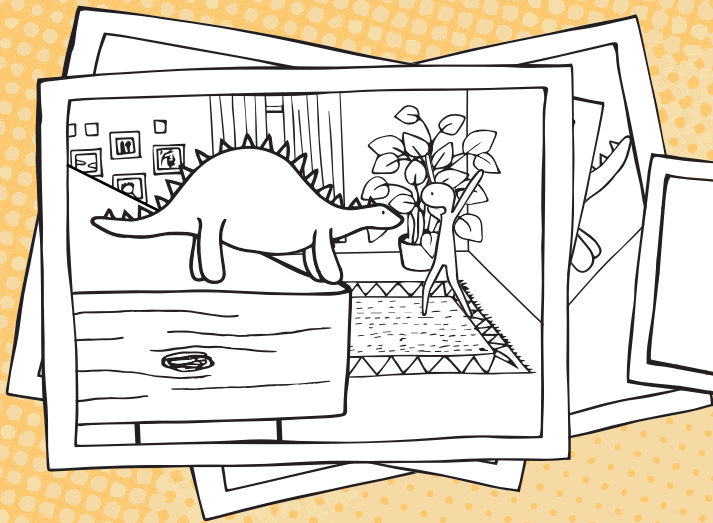
Nooremad lapsed õpivad meediast paremini, kui jagavad kogemusi täiskasvanuga.



**Piirake aega,  
selgitage sisu ja tagage  
seadmete turvalisus!**

## Ideed loominguliseks meedia kasutamiseks – olge loovad koos fotograafiaga!

1. Mängige perspektiiviga. Hoidke kaamera lähedal midagi väikest (näiteks dinosauruse kuju) ja laske lapsel kaugel seista. Tehke foto. Väike objekt ilmub fotol suurena! Proovige erinevaid ideid, näiteks laske lapsel tohutut puuvilja „käes hoida“. Mõelge koos välja oma ideed!





## 2.

Tehke fotosid pereliikmete kehaosadest, näiteks lähivõtteid silmadest, sõrmedest ja põlvedest. Printige need välja või vaadake neid arvutis ja proovige koos arvata, millisele pereliikmele need kuuluvad.



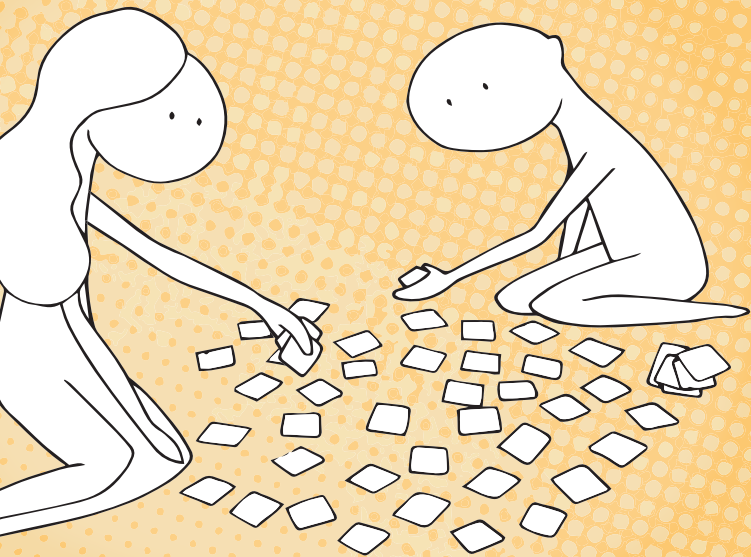
# 3.

Minge raamatukokku ja otsige fotoraamatuid. See võib olla raamat fotokunstist või pildid asjadest, mis teile ja teie lapsele meeldivad, näiteks maastikud, inimesed maailma eri nurkadest või hobused. Vaadake koos raamatut ja arutage pilte. Võite proovida teha ka oma fotoraamatu.



# 4.

Tehke pere mälumäng. Tehke koos pilte – pereliikmetest, sõpradest või esemetest majas ja selle ümbruses. Printige ja lõigake need välja. Mängige koos mälumängu!



Lisateavet ja loomingulisi ideid  
lastega pildistamiseks leiate  
meie veebisaidilt  
[www.eduskills.plus/media](http://www.eduskills.plus/media)

**Lingid huvitavatele veebisaitidele  
partnerriikides:**

<https://meelespealasteaiameeskond.wordpress.com/meedia/>

**EduSkills+**  
Media

Kaasrahastas  
Euroopa Liidu programm  
„Erasmus+”

