

Paragraafid

Lehekülje nr.

4.4. Ekraaniaeg

1

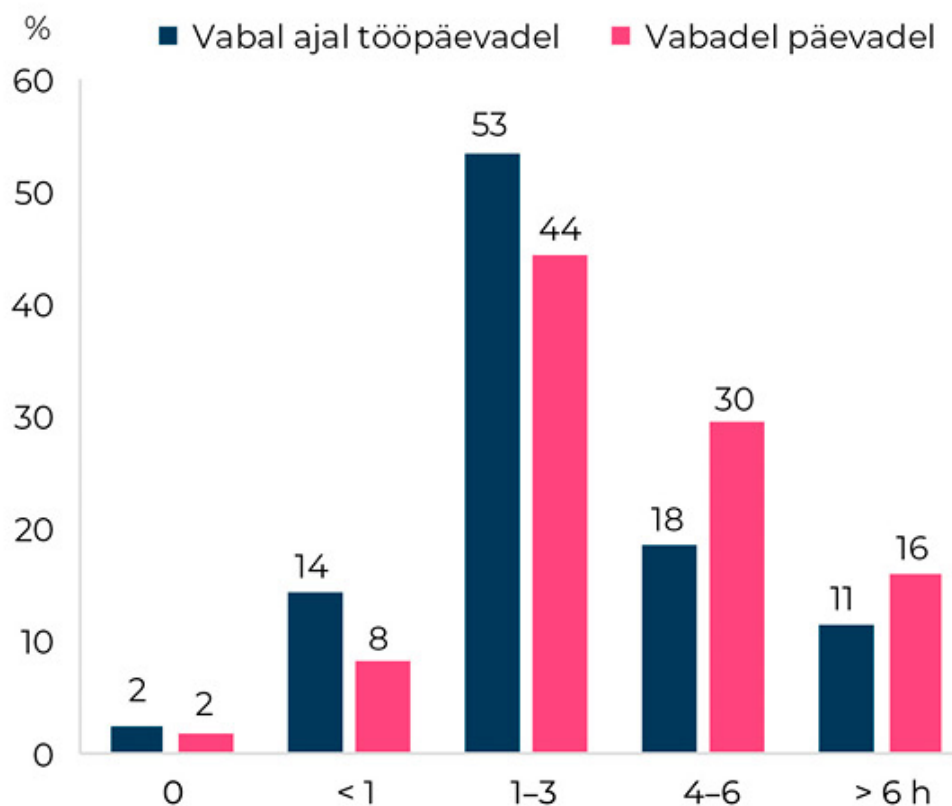
4.4. Ekraaniaeg

Viimastel aastakümnetel on digiseadmed ja nende kasutusvõimalused arenenud väga mitmekesiseks ning neist on saanud igapäevaelu lahutamatu osa. Meedias on peamiselt keskendutud digitehnoloogia ja ekraaniaja (passiivne, vähese füüsilise aktiivsusega, televiisori, arvuti, tahvelarvuti, nutitelefon jt elektrooniliste seadmetega veedetav aeg) võimalikule kahjulikule mõjule ning seostatud ekraani ees veedetud aega vaimse tervise probleemide tekkega. Paljud neist väidetest põhinevad aga läbilõikeuuringutel, mis ei võimalda põhjuslikke seoseid kindlaks teha ja tegelikkus on oluliselt keerulisem. Vaimsele tervisele avalduv mõju oleneb esmajoonel kasutajast, kasutusviisist ja olukorrast, kuid seos võib olla ka vastupidine ja ülemäärane ekraaniaeg hoopis vaimse tervise probleemi tagajärg (Tang jt, 2021).

Kuigi digiseadmetega seotud negatiivset mõju ei saa eitada, on see märksa väiksema mõjuga kui arvatakse (Tiidenberg, 2023). Ekraanide kasutamisega võivad kaasneda negatiivsed mõjud, näiteks rohkem istumisaega, vähenenud kehaline aktiivsus ja uneprobleemid (Liu jt, 2022). Siiski pakub digitehnoloogia ka heaolu suurendavaid võimalusi: need aitavad luua ja säilitada suhteid, laiendavad osalust ja suurendavad kaasatust, toetavad spetsialistide tööd, parandavad abi kättesaadavust ning toimivad tõhusate eneseabivahenditena.

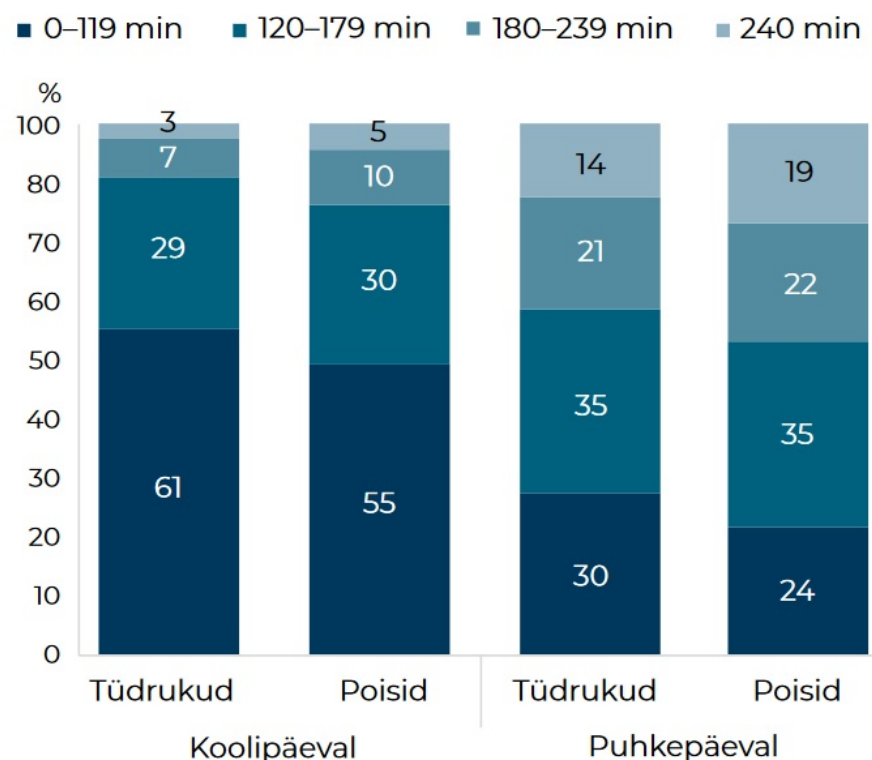
Ülevaate, kui palju aega veedavad täiskasvanud Eesti elanikud ekraanide ees, saame TKU-st, mille 2024. aasta andmete järgi (joonis 74) oli 25% vastanutest (30% meestest ja 22% naistest) vabal ajal neli või enam tundi ekraaniaega päevas. Võrreldes 2022. aasta uuringuga, kus selliseid vastajaid oli 23% (25% meestest ja 21% naistest), on ekraaniaega märgatavalt rohkem. Kontrast on veelgi suurem 2018. aastaga võrreldes, kui neli või enam tundi ekraaniaega oli 16%-l Eesti 16-64-aastastest. Iga viies 16-34-aastane mees veedab vabal ajal üle kuue tunni päevas

ekraanide ees. Iga seitsmes 16–24-aastane naine (umbes 15%) ning iga üheksas 25–34-aastane naine (umbes 11%) sama palju.



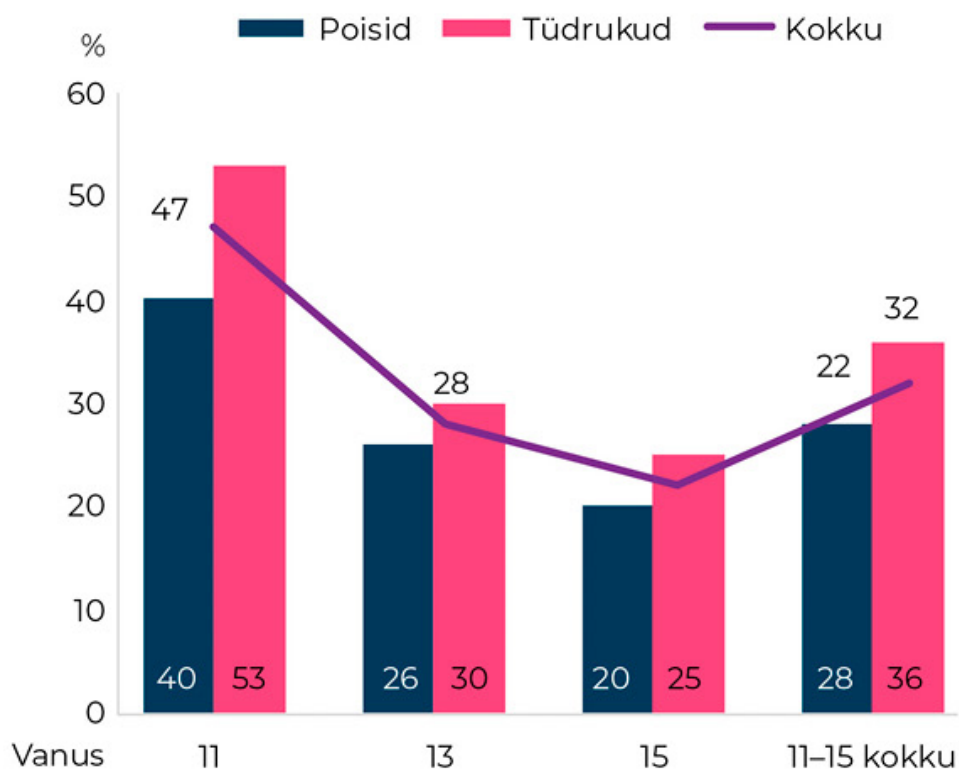
Tervise huvides soovitatakse lastel igapäevast ekraaniaega vähendada miinimumini. Lastele ja noortele on **ajaliste piirangute soovitused**: väikelastel (2–6-aastastel) kuni üks tund päevas ja kooliealistel (7–18-aastastel) võiks õppetöoga mitte seotud ekraaniaeg olla kuni kaks tundi päevas. Alla kaheaastaste laste puhul tuleks kokkupuudet ekraanidega vältida täielikult (TAI, 2025). COSI 2022. aasta uuringu andmete põhjal

oli **esimese klassi õpilaste** vaba aja elektroonikaseadmete kasutus argi- ja puhkepäevadel märgatavalt erinev. Koolipäevadel oli soovitusliku ekraaniajaga õpilasi 58%, kuid puhkepäevadel vaid 27% – mõlemal juhul poisse vähem kui tüdrukuid (joonis 75). Seevastu mitmekordistus nädalavahetusel nende õpilaste osa, kes veetsid ekraanide ees aega umbes kolm (9% argipäevadel vs. 22% puhkepäevadel) või neli tundi (4% vs. 16%).



Vanusega suurenevad ka õpilaste huvi ja võimalused meelelahutuslike elektroonikaseadmete kasutamiseks. HBSC 2022. aasta uuringu andmete kohaselt veetis õppetööväliselt soovitudele vastavalt kuni kaks tundi

päevas ekraanide seltsis peaaegu kolmandik (32%) **11-15-aastastest kooliõpilastest**. Sarnaselt esimese klassi õpilastega oli soovitude piires ekraaniaega kasutanud tüdrukuid rohkem kui poisse (joonis 76). Koguni pooled noortest veetsid ekraanide ees neli või enam tundi päevas (Oja jt, 2023). Vanuseline erinevus soovitusliku ekraaniaja kasutamisel oli rohkem kui kahekordne: kui 11-aastastest olid iga päev maksimaalselt kaks tundi ekraanide ees peaaegu pooled (47%) siis 15-aastaste seas vaid 22% **vastajatest**.



Teadusuuringute tulemused on näidanud, et ühesugused piirangud ei sobi kõigile. Ajaliste piirangute asemel võiks perekond koostada meedia tarbimise plaani. Vähemalt viieaastaste laste ja teismeliste ekraaniaega tuleks piirata vastavalt nende arenguetapile, kuid sealjuures on oluline jälgida ka tarbitava meedia sisu ja seda, mida ekraanide ees ning ekraanivabal ajal tehakse. Tuleks leida ühiseid ekraanivabu aegu ja alasid ning lastega avatult rääkida digiseadmete kasutamise turvalisusest ja tarbitavast sisust (Council on Communications and Media, 2016; Shychuk jt, 2022).