



TARTU ÜLIKOOL
ühiskonnateaduste instituut

Täiskasvanud õppija toetamine digioskuste arendamisel

Inger Klesment
3. veebruar 2025

Mida koolituselt oodata?

Koolituse eesmärk on anda teadmised sellest, kuidas täiskasvanud õppijat toetada digioskuste arendamisel.

Koolituse teemad:

- Madalate digipädevustega täiskasvanute digivahendite kasutamise vajadused ja võimalused;
- täiskasvanud õppija juhendamine.

Kestus: 45 minutit.

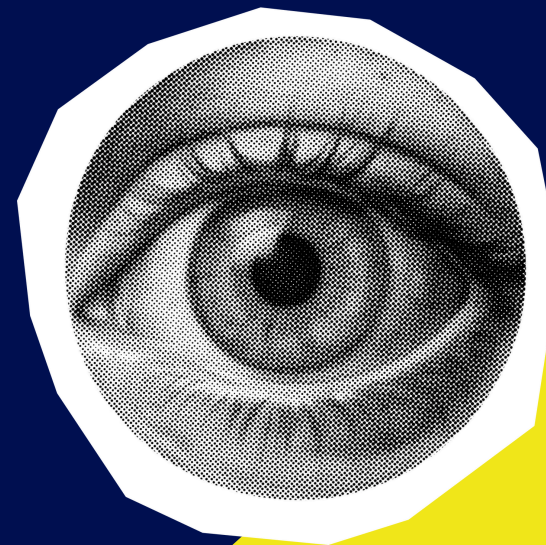


Miks eakad teie
arvates
digiseadmeid
kasutavad?



“Hommikul ärgates loen mõnda lehte arvutist, saan info ja pealkirjad kätte enne kui leht postkasti jõuab.”

83-aastane Jaan



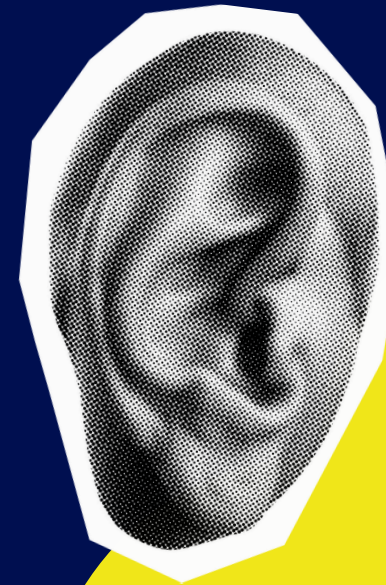
“Väljas käies kasutan alati nutikella, sest ta näitab mulle minu kilomeetrit olen läbinud, kui kiiresti süda lööb ning kui enesetunne halveneb, saan isegi vaadata hapnikusisaldust veres. See nutikell on tõesti tore leiutis, mis aitab mul paremini hakkama saada.”

86-aastane Vello

Mart eelistab enim lauaarvutit.

“Oluline on arvuti
Põllumajandusregistrite- ja
informatsiooni ameti (PRIA)
kaudu põllumajandustoetuste
taotlemiseks. Arvutist saab
ilusti selgelt kõik vajaliku läbi
lugeda ja **digiallkirjastamise
võimalust kasutada.**”

80-aastane Mart



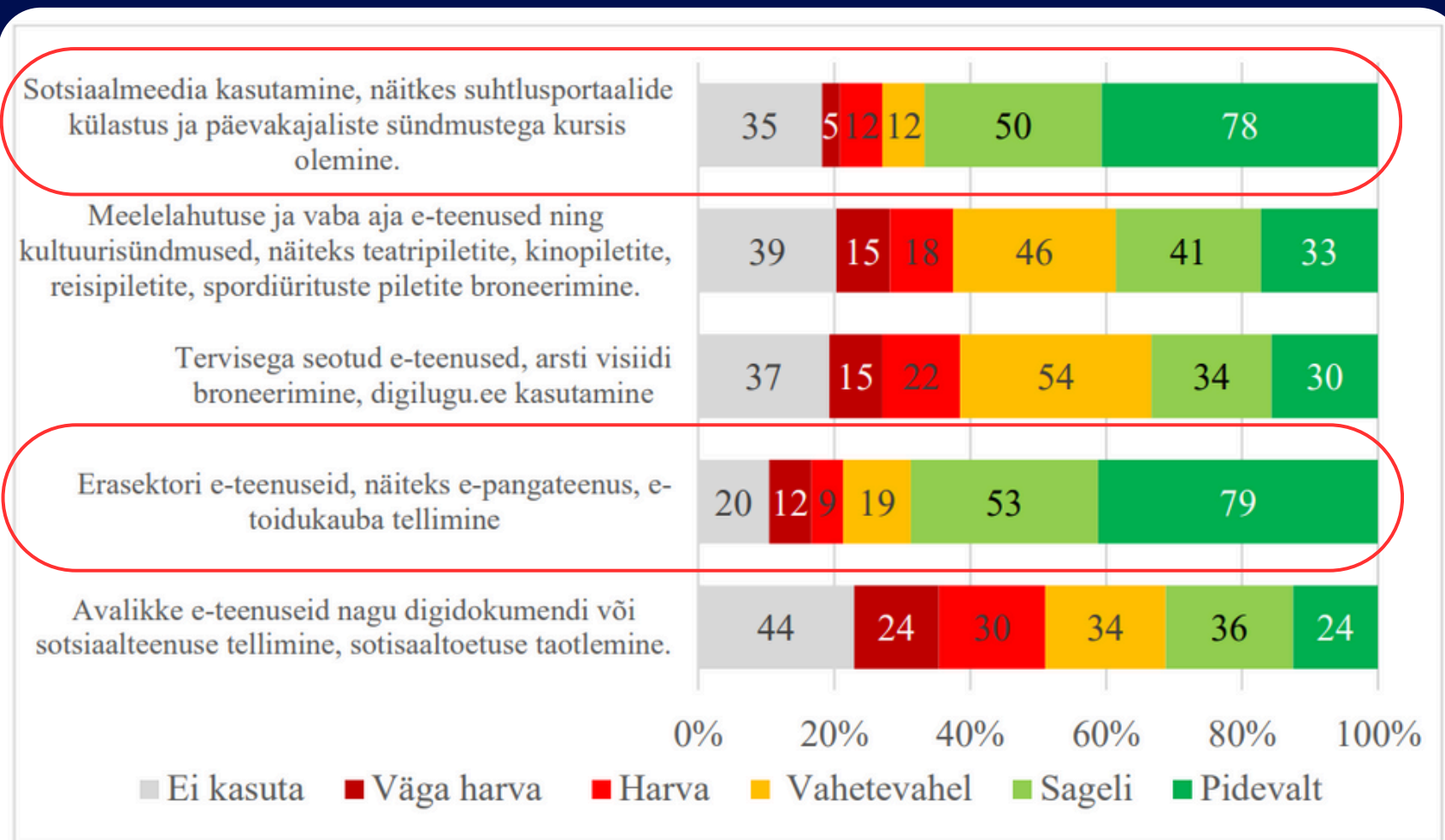
“Kõige rohkem vaatan **uudiseid
telefonist ja videosid Youtubest**,
mis on seotud lilledega, sest see
on mu hobi ja sealt saab palju
huvitavat teada.”

“Tänu **Skype** olemasolule näen
oma lähedasi ka siis, kui nad on
omas kodus või reisil.”

77-aastane Tiiu

Mida eakad internetis teevad?

Valim: TÜ Pärnu kolledži Väärikate ülikoolis 192 õppivat eakat

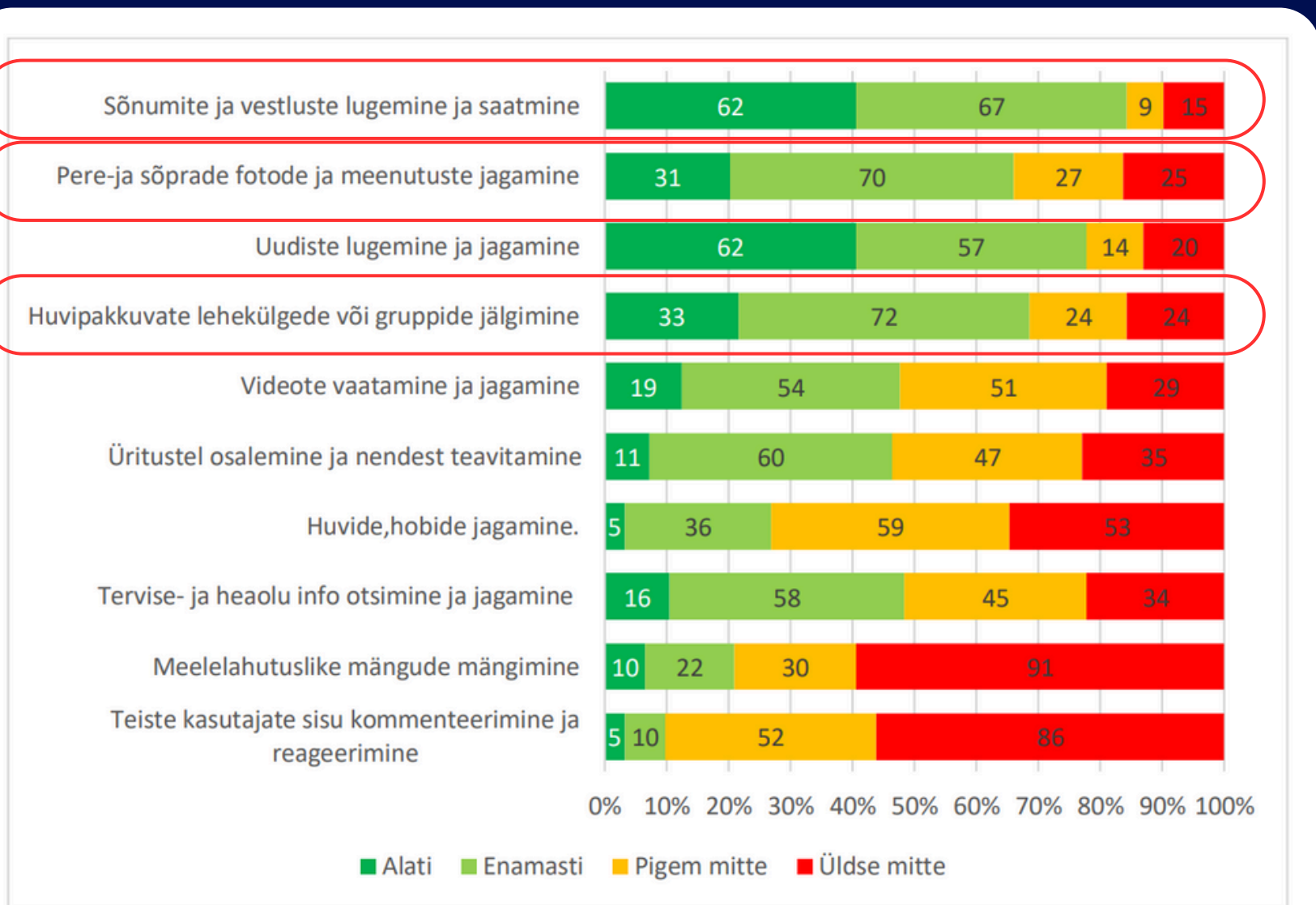


Joonis 4. Avaliku sektori ja erasektori e-teenuste kasutamissagedus

Allikas: Kroon, H. (2023). Eakate digipädevus igapäevaelu toetavate e-teenuste kasutamisel Pärnu linna näitel. Lõputöö. Tartu Ülikool, sotsiaaltöö korralduse õppekava.

Mida eakad sotsiaalmeedias teevad?

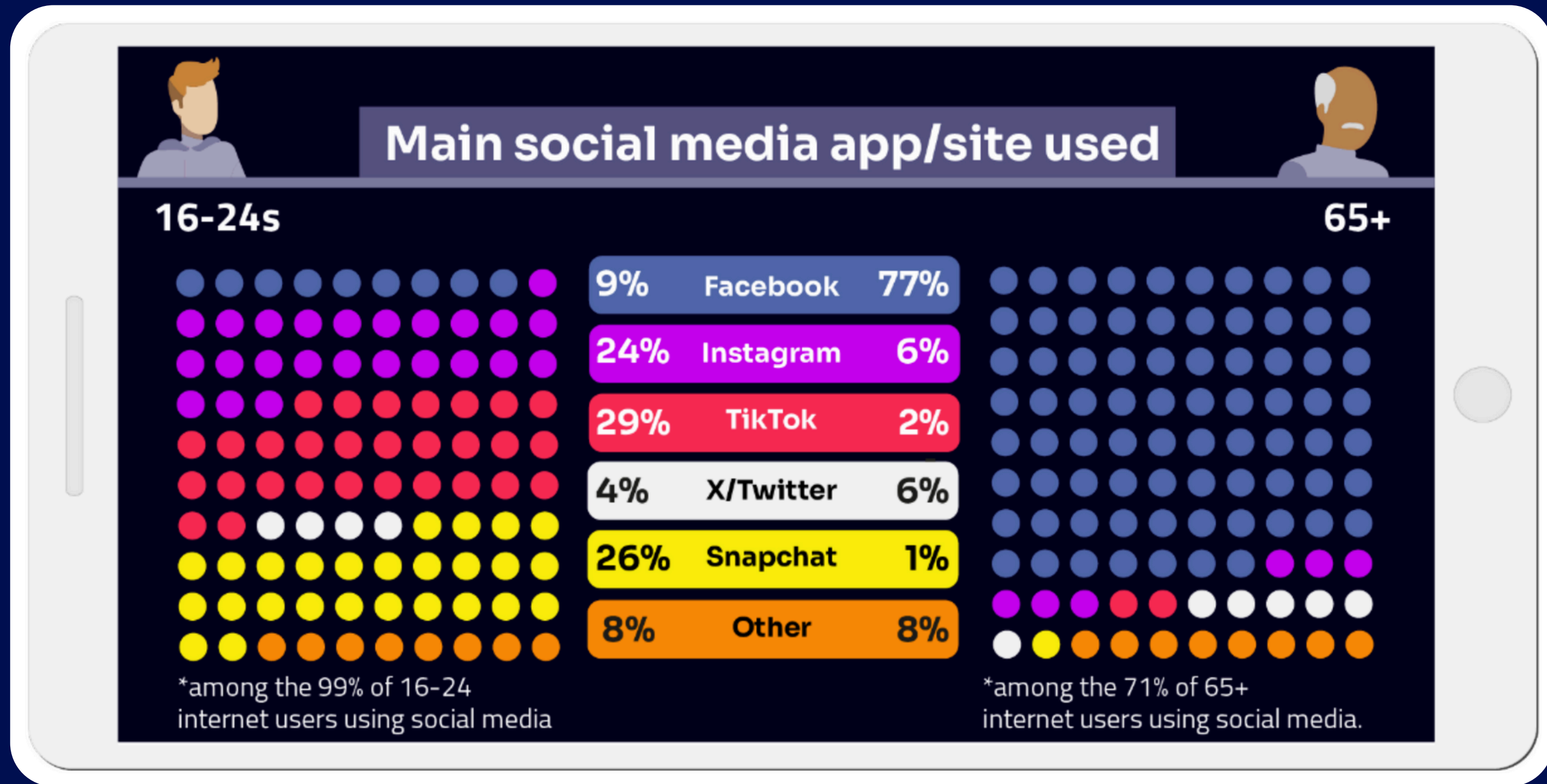
Valim: 153 Tartu Ülikooli Tallinna väärikate ülikooli õppurit



Joonis 4. Kõige levinumad tegevused sotsiaalmeedias

Allikas: Kerner, K. (2024). Eakad 65+ sotsiaalmeedias ja nende väljakutsed Tartu Ülikooli Tallinna väärikate ülikooli osalejate näitel. Tartu Ülikool, sotsiaaltöö korralduse õppekava.

Milliseid platvorme eakad kasutavad?



Digitehnoloogia kasutamise seotud mured

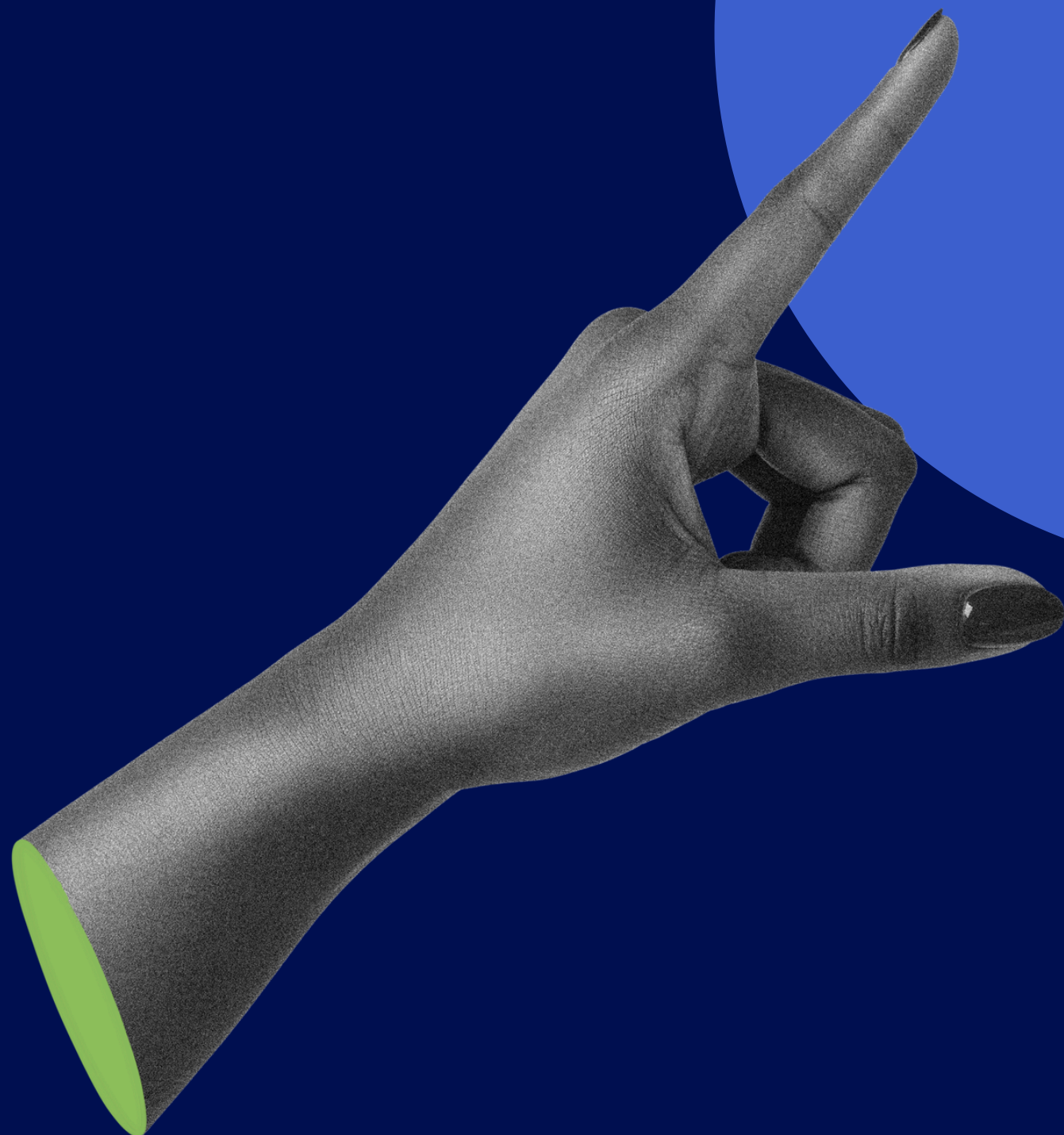


1. Seadmeid on keeruline kasutada ja pole kedagi, kes õpetaks
2. Seadmed on kallid
3. Juurdepääs veebilehtedele on keeruline; iga kord tuleb uuesti sisse logida


“**Väikse ekraaniga** on kirjutamine ja isegi sisselogimine vaevaline, tekib palju vigu. See programm reageerib kiiremini kui sina ise,” kirjeldab raskuseid Anne.

“Kõiki asju ei jõua õppida ja igale nupule ei tohi vajutada ka, kes teab, müüd maha end järsku, **tuleb ettevaatlik olla**,” manitseb Jaan ettevaatlikkusele.


“**Inglise keelsetest tekstides ei saa hästi aru**, sest meie ajal inglise keelt ei õpetatud” räägib Jaan põhjusest, miks tema end digipädevaks ei pea.



Sotsiaalmeedia kasutamisega seotud probleemid

- 
1. Info üleküllus
 2. Valeinfo levik
 3. Privaatsusega seotud mured
 4. Tehnilised raskused
 5. Vähene teadlikkus sotsiaalmeediast
 6. Keelest ja slängist arusaamise raskused

Sotsiaalmeedia kasutamisega seotud probleemid



Üheks suureks takistuseks digipädevuse arendamisel vanemas eas on ka tervisliku seisundi halvenemine – kognitiivse ja motoorse võimekuse, silmanägemise ning kuulmise langemine.

Digiabi andmine



- Eaka motivatsioon
- Õiged teemad
- Õpetamise meetod

Digipädevuse
arendamine saab
toimuda, vaid juhul kui
**eakas ise on
motiveeritud ja
huvitatud protsessist.**¹

**Vanemas eas on
digioskused alati seotud
konkreetses vajadusega ja
kui vajadus kaob, jäävad
tagaplaanile ka teatud
oskused.**²



¹ Kalmus, V., Tambaum, T., Abuladze, L. (2023). Digivahendite kasutamine, digioskused ja vaimne heaolu. Eesti inimarengu aruanne 2023.

² Tambaum, T. (2019). Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivsus. SHARE Eesti nelja laine andmetel. Sakkeus, L., Tambaum, T. (toim.). Pilk hallile alale - vananemine elukaare vaates. lk 72-73. Tallinn: Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.

Kumb saaks digimentordamisest rohkem kasu?

1

“Mul ei ole kedagi, kelle pärast õppida digi asju, ei ole kokkupuudet ja ei ole vajadust. [..]”

Ei, mul ei ole kahju, et ei oska, ma vaatan, et need kellel on nutid, on koguaeg ninapidi sees, kellega mina ikka räägiks,” sõnas 89-aastane Mari.

Allikas: Kriisa, L. (2023). Eakate info- ja kommunikatsioonitehnoloogia vahendite kasutamise tundmused ja kogemused. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, infoühiskonna ja sotsiaalse heaolu õppekava.

2

“Mu vanaema ei osanud telefoni välja lülitada hästi vaikselt Pärdis muusika kontserdil ja siis istus kogu aja telefon peos, higimull otsa ees, et vajadusel võtta vastu ja panna ära,” rääkis lapselaps.



Digimentorluse ülesehitus

15 min

Slaididega ettekanne

45 min

Individuaalne nõustamine



Digimentorluse ülesehitus

15 min

Slaididega ettekanne

45 min

Individuaalne nõustamine

Miks
just
nii?



Õige teema valimine

Märgi eakate digimurede
hulgast need, mida sina
oskaksid lahendada:

LINK:

<https://forms.gle/BgNSaMG9YeX3FkUs6>



Miks me just nii teeme?

Arvestades koos õppima sattuvate inimeste kognitiivse võimekuse erinevust, ei pruugi see ühelegi osapoolale kasulik olla. Seetõttu soovitab Tambaum varianti, kus eakas on õppima asumise eel välja valinud endale huvipakkuva teema ning annab sellest tuutorile ette teada.

Allikas: Tambaum, T. (2021). Teenage tutors facilitating the acquisition of e-skills by older learners. Doktoritöö. Tallinna Ülikool, kasvatusteaduste õppekava.



Pange eesmärk paika

- 1. Millist konkreetset oskust või teadmist soovid omandada?**
- 2. Kuidas on see oskus või teadmine sinu igapäevaelus kasulik?** Selle küsimuse kaudu saab õppija seostada oma eesmärgi konkreetsete eluliste vajadustega, mis suurendab pühendumist õppimisele.
- 3. Kas oled varem sarnaste teemadega kokku puutunud?** Varasemate kogemuste kohta küsides saad paremini aru, kust õpetamist alustada.

Vestlusjuhis



Anna nutiseade eaka kätte!

Sellisel juhul saab õppija seadmega paremini tuttavaks, ta julgeb seda rohkem enda käes hoida ning tõenäoliselt tahab seda vähem ka õpetaja kätte tagasi anda.

Loo usalduslik suhe

- 1. Näita üles siirast huvi ja empaatiat!** Ole kannatlik ja lase tal väljendada oma hirme ja ootusi. Näita, et mõistad tema olukorda ja vajadusi, ning püüa nendega arvestada.
- 2. Ole positiivne ja julgustav!** Kiida ja tunnusta eaka edusamme, ükskõik kui väikesed need ka ei tunduks.
- 3. Anna mõista, et vigade tegemine on loomulik osa õppimisprotsessist ja et sa oled seal, et teda toetada.**



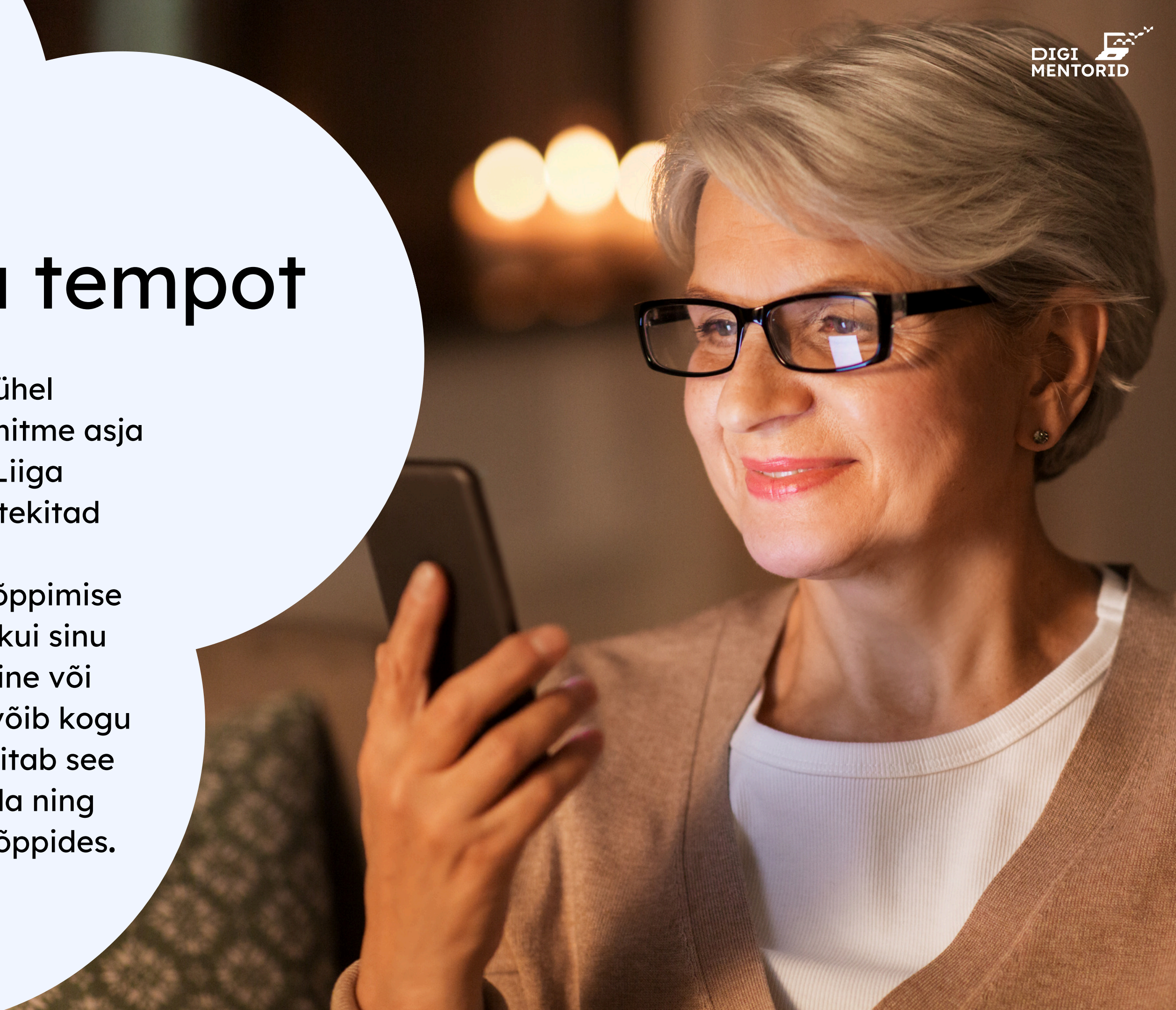
Maanda hirmud

- 1. Hirm seade maha kukutada.** Nutiseadmed on vastupidavad ja neid saab kaitsta spetsiaalsete ümbriste ja ekraanikaitsetega, mis vähendavad purunemise riski.
- 2. Hirm midagi valesti teha või seade “katki” vajutada.** Alati on võimalus minna tagasi algusse või seade taaskäivitada. Asjad ei kao telefonist ära.
- 3. Hirm oma privaatsuse või turvalisuse pärast.** Seadmed ja rakendused on varustatud turvameetmetega, mis kaitsevad nende isiklike andmeid (nt paroolid).
- 4. Hirm, et seadme kasutamine on liiga keeruline ja õppimine on raske.** Alustate õppimist lihtsatest ja igapäevastest toimingutest ning liigute edasi samm-sammult.



Hoia rahulikku tempot

1. **TEMPO.** Oluline on eakale õpetada ühel kohtumisel ühte asja korraga, sest mitme asja õpetamine võib tekitada segadust. Liiga rutakalt ja pealiskaudselt õpetades tekitad eakas hirmu küsimusi esitada.
2. **MÄRKMED.** Paljud eakad soovivad õppimise ajal kirjalikke märkmeid teha. Isegi kui sinu jaoks tundub kirjapandu vähem oluline või üldse mõttetu ja konspekteerimine võib kogu õppeprotsessi pikemaks venitada, aitab see eakal paremini omandatud kinnistada ning sellest on kasu ka kodus iseseisvalt õppides.



Korra tehtud? Korra veel!

Kui üks konkreetne tegevus on tunni jooksul läbi tehtud, on oluline, et eakas saaks selle iseseisvalt sinu juuresolekul veelkord läbi teha.



Kokkuvõte

- Seade eaka kätte
- Eesmärk paika
- Loo usalduslik suhe
- Maanda hirmud
- Hoia rahulikku tempot

Küsimusi?

Kontakt:
Inger Klesment
inger.klesment@ut.ee



Põlvest põlve digioskused.

Tartu Ülikool x Telia koostöös
arendame laste ja eakate digipädevust.

