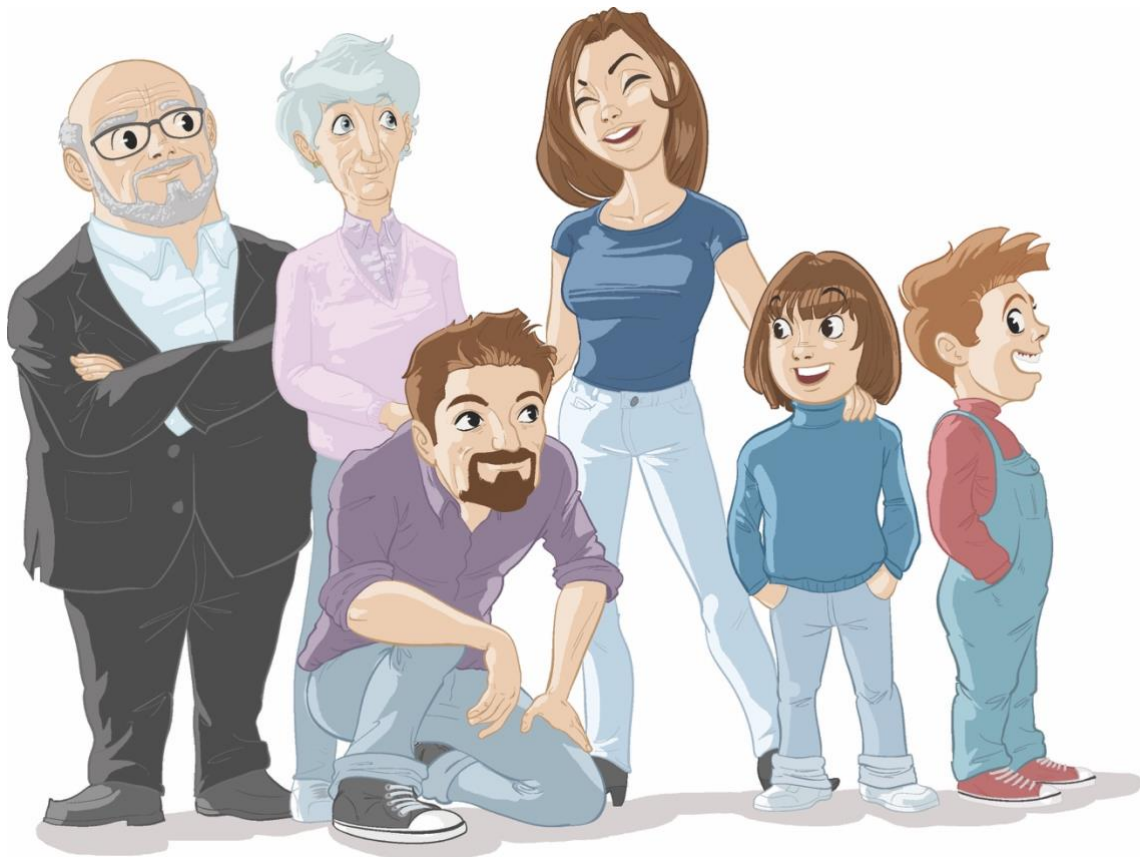


TEKNOLOGI BERRIAK GURASOENTZAKO GOMENDIOAK



Orainprebentzioa 

ORAIN Adikzio prebentzio taldea

www.orainteknologiberriak.es

www.orainprebentzioa.com

ADINA ETA TEKNOLOGIA BERRIAK

3 eta 5 urte artean

- Beti pertsona heldu baten laguntzarekin.
- Hasieratik arau argiak definituta: Erabilera denborari eta momentuei buruzko mugak.
- Gurasoek alde aurretik edukiak hautatua: hezkuntza edukiak, jolasak.

6 eta 9 urte artean

Pantailak erabil daitezke gurasoen gainbegiratze zuzenarekin.

- Internetera konexio mugatua eta gurasoek gainbegiratua.
- Haurren adinera egokitutako kalitateko edukiak.
- Erabilera arauak egokitzea eta adingabearen adinaren eta ardura mailaren arabera mugak ezartzea
- Interneten erabilera arduratsua azpimarratzea: pribatutasunaren babesa, gailuen babesa eta pentsamendu kritikoa.

10 eta 13 urte bitartean.

- Pixkanaka, erantzukizuna adingabearen esku uzten da, mugak arinduz eta adingabearen erabaki gaitasuna areagotuz. Iragazki programaren bat badugu, agian 10 urtetik aurrera gainbegiratze hurbilik gabeko erabilera posible izango da.
- Bideojoko egokien hautaketa: PEGI kodeak orientazio moduan erabil daitezke.
- Arauak familia osoak ezarri behar ditu elkarrekin. Arau adostuak eta adingabearen garapenari egokituak izan behar dira. Honako alderdiak azpimarratu behar dira: besteekiko begirunea, argitaratu aurretik hausnartze eta onartzen ditugun kontaktuak hautatzean zorrotzak izatea.
- Lehenengo mugikorrerako irizpideak ezartzea. Gizarte presioa sentitu arren, adingabea bere telefono mugikorra izateko behar bezain heldua den ala ez aztertu behar dugu. Hala dagokionean, mugikorraren erabilera arauak haiekin adostu eta ager litezkeen arazoak eta ondorioak jorratu behar dira.
- Arazo ohikoenen aurreko prebentzioa. Gizarte sareetara sartzen direnean, [Cyberbullying](#) kasuak areagotzen dira. Era berean, sexualitatearen inguruko kuriositatea pizten da, horrek dakarren [Pornografia](#) moduko eduki desegokiak edo [Sexting](#) eta [Grooming](#) arazoaren arriskuarekin.

14 urtetik gorakoak.

Autonomia handiagoa izango dute. Kuriositatea pizten dieten edukien edo gaien inguruko erantzukizuna sutatuko dugu.

- Gizarte sareen eta bat-bateko mezularitzaren erabilera arduratsua. Argitaratzen duten informazio pertsonalarekiko kontzienteak eta kritikoak izan behar dute, gainerakoen errespetuari lehentasuna emanda.
- Ospe digital positibo bat izan dezaten ahalegindu behar dugu.
- Arau berrien inguruko adostasuna. Arauek eta mugek askatasun eta autonomia gehiago ahalbidetu behar dituzte, adingabearen ezaugarriak kontuan izanda.

[Adin gomendioak](#)

MUGIKORRAREN ERABILERA ZUZENA LORTZEKO LANA

Telefono mugikorra eta teknologia berriak luzaroan egongo dira gure artean. Arrazoizko adin batetik aurrera, ezin da mugikorraren erabilera debekatu, aldiz, egin behar duguna da mugikorra behar bezala eta modu arduratsuan erabiltzen irakastea. Horrek esan nahi du etxean ohitura jakinak barnerratu behar direla eta erabilerarako mugak ezarri behar direla.

Zeregin honetan galdera ugari azaldu daitezke: Nola erakutsi diezaioket EDOZEIN edukiri sarbidea ematen dion gailua erabiltzen? Zein erataria arautuko dut honen erabilpena? Prest al nago, nire seme/alabarekin, honen adierazten dituen arriskuen inguruan hitzegiteko? Nola kontrolatu ditzaket erabilpen desegokiak eta batez ere, arazo eragilea izan daitezkeen egoeretatik babestu? Zein alderdi izan daiteke garrantzitsua azpimarratzea erabilpen egoki bat egiteko? Erabilpen egoki eta arduratsu bat egiten ikasteko; beraiekin pantailak erabili, egiten duten erabilpenaren inguruan hitz egin eta erabilpen haua arautzea ekar dezake berekin.

Alderdi honekin lotutako hezkuntzarako, bi planteamendu desberdin baina osagarri aurkeztuko ditugu, gure seme-alabei pantailen erabilera egokia ikas dezaten hezkuntza neurriak eta neurri teknologikoak uztartzeari esker.

ARAUTU PANTAILEN ERABILERA

Ezarri erabilerarako arauak eta ordutegiak

Arauak seme-alabekin batera adostu behar dira eta hauen garapen pertsonalera egokituak egotea gomendagarria da.

Beraien adina, heldutasun maila eta egoera pertsonalaren arabera, baita aisialdi eta beste ekintzekin ezarritako orekaren arabera.

- Mugikorraren erabilera astean zehar
- Mugikorraren erabilera aste bukaeran zehar

Ezarri "uharte digitalak".

Hau da, teknologia berrietatik libre dauden espazioak edo WIFI gabeko espazioak. Pantailarik gabeko uharte digitalizat jo daitezke honako momentuak:

- Eskolan ematen dugun denbora (zentroaren arauen arabera).
- Beste pertsona batzuekin gaudenean. Lehentasuna beti dira pertsonak.
- Kontzentrazioa eta memorizatzea eskatzen duten ikasketa momentuak.
- Mahaietan bazkaltzeko edo afaltzeko ordua.
- Ibilgailu bat gidatzean (bizikleta, motorra, etab.).
- Lo egitean.
- Ikuskizunetan edo berariaz debekatuta dagoen tokietan.

Gida itzazu seme-alabak aisialdia kudeatzeko orduan, jardueren arteko oreka aurki dezaten.

Gomendagarritzat jotzen da aisialdiko jardueren arteko oreka aurkitzea, gure seme-alabekin aisialdi guztia pantailen inguruan gara ez dadin.

Eskolan jardunaldi luze bat eman ondoren, garrantzitsua da lehenetsua ematea jolasari eta gozamenari, gizarte harremanei, ariketa fisikoari, atsedena diari, etab.

Jarraian ageri den koadroan seme-alabekin aisialdiko jarduerak bakoitzari eskaintzen dioten denbora ageri da. Honen helburua da jardueren arteko orekarik baden egiaztatzea eta hori lortzeko beharrezko doikuntzak antzematea.

AISIALDIKO JARDUERA	Batez besteko orduak egunean	Zein jarduerak areagotu eta zein murriztu oreka lortzeko?
Telefono mugikorra, ordenagailua, tableta.		
Kirola		
Lagunak		
Eskolaz kanpoko jarduerak		
Familia		
Jarduerak kulturalak		
Beste batzuk...		

Jarri mugak erabilera desegoki edo arriskutsuei.

- Debekatu edo mugatu bistaritzen dituzten edukiak (indarkeria, pornografia, drogen kontsumoaren apologia, arrazakeria, sexismoa, etab.).
- Debekatu jokabide jakinak, esaterako: Internet bidezko ordainketak burutzea, apustuak egitea, erosketak, datu pertsonalak ematea edo sarbide-kodeak edo pasahitzak partekatzea.
- Debekatu edo mugatu gastu ekonomikoa (telefono mugikorraren, jokoaren eta abarren kasuan).
- Debekatu erabat ezezaguneri argazkiak bidaltzea edo ezezagunekin web-kamera erabiltzea.

HAUSNARTU ETA HITZ EGIN ZURE SEME-ALABEKIN

- Hitz egin aita eta ama gisa **ongi eta gaizki** iruditzen zaizunari buruz, gizarte sarean eta Interneten erabilerari dagokionez, zure iritzia abiapuntu hartuta.
- Hitz egin, zure aburuz, guraso zaren heinean, **baimenduta** dagoenari eta ez dagoenari buruz:
 - Zein tokitara sar daitezke eta zeinetara ez?
 - Zein aplikazio erabil ditzakete eta zeintzuk ez?
- Hausnartu **erabilera desegoki baten arrisku posibleen eta ondorioen inguruan**. Adingabeekin jorratu behar dira sarean barna nabigatzean aurki daitezkeen arazoak eta ondorioak. Adingabeekin aurkituko dituzten arazorik ohikoena aztertu eta eztabaidatu behar dira:
 - Gizarte sarean sarrerarekin batera, [Cyberbullying](#), [Sexting](#) edo [Grooming](#) kasuak areagotu dira. Horregatik, arrisku hauen aurrean prest egon behar dugu.
 - Era berean, badira bestelako arriskuak ere, hala nola adingabeentzat egokiak ez diren edukietara sartzea. Denborarekin, [Pornografia](#), gehiegizko indarkeria edo drogen kontsumoa agertzen duten edukietara iritsiko dira zalantzarik gabe, beraz, gai hauek jorratzen hastea komeni

da, alderdi hauei zentzua eta interpretazioa emateko, eta baita egoera horien aurrean haiengandik espero duguna argitzeko ere. Aukera honi onura atera behar diogu hainbat gairen inguruan solas egin eta hezteko, esaterako, sexualitatea, drogak edo indarkeria.

BIHUR ZAITEZ TEKNOLOGIA BERRIEN ERABILERA ZUZENAREN EREDU

- **Bihur zaitetz** teknologia berrien **erabilera zuzenaren eredu**. Zure seme-alabei eskatzen diezunaren eta zure mugikorra edo Internet erabiltzeko moduaren artean koherentzia egotea garrantzitsua da.
- **Partekatu** denbora eta informazioa zure seme-alabekin. Posible bada, lagun iezaiezu konektatzeko orduan eta irakatsi erabilera jarraibide egokiak. Hitz egin haiekin ahal bezainbat.
- Jarri interesa erabiltzen dituzten **sareko tokietan**, zer egiten duten eta norekin erlazionatzen diren jakiteko, baina seme-alaben pribatutasuna inbaditu gabe.
- Sustatu **segurtasun ohiturak** seme-alaben artean. Informazio pertsonalik ez eta pasahitzik ez ematea, kreditu txartelik ez erabiltzea eta ezezagunekin ez geratzea.
- Sustatu seme-alaben **intimitatearen babesa** teknologia berrien erabilera. Argitaratzen dutenaren gaineko erantzukizuna hartzea, informazio eta datu pertsonalik inoiz ere ez ematea, web-kameraren erabilera saihestea, argazkiak ezezagunekin ez partekatzea, etab.
- Sustatu Interneten ageri denaren aurreko **pentsamendu kritikoa**.
- Irakatsi **ziberbizikidetzaren eta netiketaren** arauak.

Ezagutu eta zabaldu sareko jokabide egokien eta errespetuaren arauak: erabilera egokiak eta besteekiko begirunea azpimarratu behar dira, bai eta argitaratu aurretik hausnartzearen komenigarritasuna eta gehitzen ditugun kontaktuekin zorrotzak izatearen garrantzia ere.

- **Nori eskatu laguntza behar izatekotan?** Argi utzi seme/alabei zer edo zer arraroa edo desatsegina jasotzen edo aurkitzen badute, guraso edo hezitzaileekin hitz egin behar dutela. Komunikazio-kanal bat irekita uztea komeni da, behar izatekotan laguntza eska dezaten. Horretarako, arazoekin guregana jotzen dutenean gehiegizko erreakzioak alde batera utzi behar ditugu. Lasai eta baretasunez erantzun beharko dugu kasu hauetan. Argi utzi aita-ama gisa haien eskura zaudela edozein arazoren aurrean laguntza eskaintzeko.

Edonola ere, badira doako telefono konfidentzialak ere nerabeei eta familiei larrialdi kasuetan aholkua emateko. Esaterako, IS4K laguntza telefonoa: [017](tel:017)

NEURRI TEKNIKOAK

Azaldutako hezkuntza neurriez gain, badira neurri teknologikoak gure seme-alabei egoera zailak saihesteko baliagarriak izan daitezkeenak.

Alderdi hau ez dugu hezkuntza neurriena bezain sakonki jorratuko, adituek hobe aztertu duten alorra baita. Kasu honetan, badira webgune onak orientazio aparta eskaintzen dutenak eta behar teknikoak nola kudeatu behar bezala azaltzen dutenak. Jarraian, kontuan hartu beharreko alderdi tekniko esanguratsuenak adieraziko ditugu eta gaiari buruzko material espezifikoak duen esteka bat ere jarriko dugu.

- Etxean **WIFI-a konektatu edo deskonektatzea**.

- **Antivirus on bat instalatzea** birusik eza bermatzeko eta bestelako arazoak saihesteko. Erabiltzaileek mehatxu informatikoak modu eraginkorren antzeman eta suntsitzen dituen software babesle bat behar dute. Antivirusak dira birus informatikoak antzeman edo suntsitzeko helburu duten programak.
- **Gurasoen iragazkiak abian jartzea.** Gailu hauek adingabeak Interneten duen jarduera babestea edo kudeatzea ahalbidetzen dute. Helburu nagusietako bat adingabeak eduki desegokietara irits daitezten ekiditea da. Babes sistemak erabiltzeko aukera eskaintzen dute saihestu nahi diren edo egokiak ez diren webguneak kanpo uzteko. [Guraso kontrolerako baliabideak](#)
- Irakatsi zure seme-alabei **oinarrizko segurtasun jarraibideak** ulertzen eta errespetatzen.
- Sortu **erabiltzaile-kontu mugatu** bat adingabeak sistema eragilea erabil dezan.
- Eskatu laguntza zerbitzu tekniko espezializatu bati.

HEZIKETA ETA ERRESPETUA

Teknologia berrien erabilera egokirako arautze-irizpideak

Gailu mugikorrek gure bizitzetan eragin duten inbasioaren eta gailu teknologiko hauen erabilera egokien inguruko kulturarik ezaren aurrean, hainbat arautze-irizpide ezarri beharko ditugu teknologia berrien erabilera egokia bermatu nahi badugu.

Guk ezinbestekotzat jotzen dugun alderdietako bat **erabilera desegokiei mugak jartzearena** da. Hau da, argi uztea zein momentutan ezin diren pantailak erabili erabiltzailearentzat edo harekin dauden pertsonentzat desegokia delako.

Pantailak erabili behar EZ diren momentuak:

- Beste pertsona batzuekin gaudenean. Lehenetsuna beti dira pertsonak.
- Kontzentrazioa eta memorizatzea eskatzen duten ikasketa momentuetan.
- Mahaian, familiarrean, bazkaltzeko edo afaltzeko orduan.
- Ibilgailu bat gidatzean.
- Lo egiteko orduan.
- Ikuskizunetan edo berariaz debekatuta dagoen tokietan.

[Mugikorraren erabilerari buruzko galdeketa](#)

ZIBERBIZIKIDETZA ETA NETIKETA

Netiketa terminoak Interneten manera onak zaintzeko jarraibideak izendatzen ditu. Barne hartzen ditu komunikazioa eta bizikidetza digitala ahalbidetzen dituzten hainbat arau. Jarraibide hauek hiru ardatzen ingurukoak dira:

Besteekiko begirunea eta errespetua agertzea:

- Eskatu baimena norbait etiketatu aurretik.
- Erabili etiketak modu positiboan, inoiz ez norbait iraintzeko, behertzeko edo norbaiten kontura barre egiteko.
- Neurtu ongi argitaratuko dituzun kritikak.
- Ez da ezer gertatzen adiskidetasun eskaerak, ekimenetarako gonbidapenak eta abar alde batera uzteagatik.
- Erabili salaketarako aukerak beharrezkoa denean.

Gainerakoen pribatutasuna zaintzea:

- Galdetu zure buruari beste pertsona batzuei buruzko zein informazio argitaratzen ari zaren eta ziurta zaitez pertsona horiei ongi iruditzen zaiela.
- Beste pertsona batzuk etiketatzeko orduan, ez egin iruzurrik.
- Ezin duzu beste pertsona batzuen irudia agertzen duten argazkirik edo bideorik argitaratu haien baimenik gabe.
- Modu pribatuan helarazi dizuten informazio bat argitaratu aurretik, galdetu argitara dezakezun ala ez.

Sarean giro ona sustatzea:

- Ahalbidetu gainerakoek zure pribatutasuna eta intimitatea errespetatzea. Azaldu zure kontaktuei, bereziki berriak direnei, nola kudeatu nahi dituzun zure pribatutasuna eta intimitatea.
- Gogora ezazu dena letra larritan idaztea garrasi egitearen modura interpreta daitekeela.
- Erabili eskura dituzun baliabideak (marrazkiak, sinboloak, emotikonoak, etab.) gauzak hobe azaltzeko eta gaizkiulertuak ekiditeko.
- Desatsegina zaizun gauza baten aurrean, saia zaitez lasaitasunez eta indarkeriarik gabe erreakzionatzen. Ez erantzun inoiz ere berehala eta modu erasokorrean.
- Hitz egin gainerakoei errespetuarekin, batez ere hirugarrenen begien bistan ari bazara.
- Irakurri eta errespetatu gizarte sarearen erabilera arauak.

INFORMAZIO GEHIAGO

