



Era digitalean bizi gara, eta teknologiarekin etengabe eta zuzenean gaudenez harremanetan, funtsezkoa da horrekin harreman osasuntsua izatea.

Izaki sozialak gara, eta askotariko egoera eta emozioak bizitzen ditugu. Harremanak, beste pertsona batzuekin **elkarreraginean egotea, hizkuntza, jarduera fisikoa eta atsedena** beharrezkoak dira garuna behar bezala garatzeko, eta pantailek garapen hori oztopa dezakete modu desegokian erabiliz gero. Erabilera-denbora ez ezik, edukia, eguneko unea eta konpainia ere kontuan hartu behar dira. Pantailei eskainitako denbora, izan ere, beste pertsona batzuekin edo ingurunearekin ditugun harremanak lantzen zein jarduera fisikoa egiten emandako denborari kentzen diogu.



Hona hemen familia-ingurunerako **ARAU KOMUN** batzuk, senideekin hurbileko harremana izaten laguntzen dutenak:

- **Gauetz itzali mugikorrak, atsedena errazteko.**
- **Pantailarik gabeko espazioak eta uneak ezarri** (otorduetan, logelan...), komunikazioa errazteko.
- **Sustatu pantailarik gabeko interakzioa eta aisia**, hala nola jarduera fisikoa, musika entzutea, ikastea, lo egitea, antzerkia, familiarekin eta lagunekin jolastea.
- **Pantailekin aritzeko denbora partekatua programatu**, hala nola film bat ikusteak, bideojoko batera jolastea, edukiak, irakurgaiak edo musika zein dantzak partekatzea... modu horretan pantailak lotzeko baliabide bihur daitezten. **Pantailen erabilera partekatuak kalte gutxiago egiten du, eta harremanak indartzen ditu.**
- **Familiakoak, erabilera onaren eredu.** Norberak mugatzea pantailen erabilera, eta haurrak daudenean ondo erabiltzen saiatzea.
- **Ez erabili teknologia emozioak baretzeko tresna gisa;** hori egin beharrean, beren emozioak identifikatzen eta onartzen eta maneiatzen irakatsi behar zaie.

PANTAILAK GEHIEGI ERABILTZEAREN ONDORIOAK

- **Garunaren garapena eta gaitasunak:** Pantailak komeni dena baino gehiago erabiltzea, hain zuzen ere, loturik dago ikasteko eta pentsamendurako garrantzitsuak diren funtzioetan izan daitezkeen zailtasunekin, ahozko adierazpenean, enpatian, arretan, memorian, eta beste.
- **Loa:** Pantailak erabiltzeak, batez ere lo egin aurretik, atsedean hartzea zailtzen du. Hori egiten badute, haurrek logura izan dezakete egunez, eta haien aldarrean, jokabidean, autoestimuan eta garunaren garapen egokian ere eragin dezake.
- **Jarduera fisikoa:** Pantailak gehiegi erabiltzean, haurren sedentarisismoa sustatzen da, jolasteko eta mugitzeko aukerak mugatzen baitzaizkie.
- **Elikadura eta pisua:** Tebistaren aurrean denbora luzez egotea dieta ez-osasuntsuekin lotzen da; hala, gehiegizko pisua eta obesitatea izateko arriskua areagotzen da.
- **Ikusmena:** Pantailei luzaroan begiratzeak begiak narrita ditzake (lehortasuna, azkura, malko-jarioa), eta miopia edo estrabismoa bezalako arazoak eragin ditzake.
- **Eragozpen fisikoak:** Pantailak luzaroan erabiltzeak lepoko eta bizkarreko mina, nekea eta buruko mina eragin ditzake.

➔ MUNDU DIGITAL BATEAN HEZTEA

HAZKUNDE-ETAPA BAKOITZERAKO GOMENDIOAK

0-3 URTE

Adin honetan ez da segurua pantailen eraginpean egotea, ezta denbora laburrez ere, eta, beraz, ez da gomendatzen pantailak erabiltzea. Etapa horretan zentzumenak heldu gabe daude, eta ez daude prest zenbait kanpo-eragile jasateko. Izan ere, horien aurrean jarriz gero, baliteke zentzumenak modu egokian ez garatzea. **Zure umetxoak giza kontaktua behar du bere garapenerako**; hortaz, garrantzitsua da atxikimendu-harreman egokia ezartzea. Erabili begirada, ahotsa eta ukimena bai aisi-uneetan, bai zaintza-uneetan.



3-6 URTE

Ez da komeni gailu digitalak erabiltzea.

Salbuespen gisa (noizean behin baina 30 minutu gainditu gabe eta helduek gainbegiratuta), erabil daiteke harreman sozialen bat izateko edo senideekin kontaktuan egoteko.



6-12 URTE

Garrantzitsua da jarraibide orokorrak ezartzea, nahi den ongizate digitala lortzeko: Teknologiarik gabeko espazioak ezartzea, oheratu aurretik routerra itzaltzea, pantailen ordutegia finkatzea eta *offline* jarduerak edo birtualak ez direnak sustatzea (irakurketa, mahai-jokoak, aire zabaleko jarduerak eta lagunekin harremanak izatera animatzea). **Internetera lehen aldiz sartzeko** unean, komeni da gurasoek kontrola ezartzeko balio duen plataforma bat erabiltzea, haien adinerako egokiak diren plataforma digitalak erabiltzea eta bideojokoen erabileran parte hartzea, haien gustuak ezagutzeko eta erabilera arduratsua modulatzeko.



12 URTETIK AURRERA

Gehenez 2 ordutik eta edukiak kontrolatuta.

Ez da gomendagarria 16 urtetik beherakoek Interneterako sarbidea duten mugikorrak erabiltzea. Etapa horretan murgiltzen dira **sare sozialetan**, beraz, komeni da **familia-plan** digital bat egitea. Plan horretan, kontua kudeatzeko arauak jasota utziko dituzue, eta aztarna digitalaren eraginari eta Interneten partekatzen edo argitaratzen dena zaintzeko beharrari buruzko informazioa emango diezue.



Mundu digital batean heztea gure haurren eta nerabeen garapen emozionala, fisikoa eta soziala zaintzea ere bada.

