Ongizate digitala **familian**

begoñazpi ikastola

Gida praktikoa Laura Cuestagaz

01 Arauak guztientzat dira, baita helduentzat be

- ☐ Mahaian, etxean zein kanpoan, eskuko telefono barik.
- ☐ Familiarekin egoten garan bitartean (saio, alkarrizketa...) gailurik ez.

02 Atsedena eta pantailarik bako espazioak

- ☐ Eskuko telefonoa ez dogu logelan sartuko: ez da goizean erabiliko dogun lehena izango ez gauean erabiliko azkena izango.
- ☐ Etxean teknologiarik gabeko espazioak egongo dira.

03 Lehen gailuetarako

- ☐ Lehen egunetik erabilera-mugak argiak ezarriko dira.
- ☐ Hitz egindako, hitzartutako eta guztiek sinatutako familia-kontratua beteko da.

04 Azaldu eta hazten diran arauak

- ☐ Zergaitia (arrazoia) azaldu: ez da zigorra, babesteko eta hezteko da eta.
- ☐ Autonomia lortzen daben heinean, arauak berrikusi eta malgutu behar dira.

05 Adibideak zergaitik dauan garrantzia

UNICEF Espainiak (2025) adierazitakoaren arabera, logelan eskuko telefono barik lo egiteak eta eredu ona izateak, arazoak eragiten dauzan erabilera ezezik, online arrisku-jokabideak be erdira murriztu daikez.

Laura Cuestaren **hitzak**

Familian pentsatu eta hitz egiteko

01

Adibidea

«Seme-alaben lehen erreferenteak izan behar dogu, teknologia erabiliz edo erabili barik.»

02

Guztion ongizatea

«Ongizate digitala familia kontua da.»

03

Familia-kontratua

«Gauza bat alkarrizketa izanez, hitz eginez, adostuta eta hitzartuta egiten danean, askoz hobeto egin eta erabiliko da.»

04

Trebetasuna ≠ jakintza

«Abilezia eta trebetasun hori ezin da inoiz jakintzarekin nahastu.»

05

Ikusi alkarrizketa Eskutik-en

▶ Laura Cuestagaz izandako alkarrizketaren bideo osoa.
▶ Bertan, beste gai batzuen artean, helduen adibideaz eta familia-kontratuaz hitz egiten dau.

Laura Cuesta, Camilo José Cela Unibertsitateko Komunikazio Digitaleko irakaslea eta Crecer con pantallas eta Conectados lanen egilea.
Eskutik · Begoñazpi Ikastola · EDUCAIDEAgaz lankidetzan

Badakiguna
eta egiten doguna

Datuak ulertzeko, ideiak jarduteko

11

Lehen eskuko telefonoa

Lehen eskuko telefonoa izateko batez beste adina: 11 urte. Norberaren eskuko telefonoa: % 41 10 urterekin; % 76 12 urterekin.

% 60

Eskuko telefonoa gau-mahaian

Ikasleen % 60 eskuko telefonoa gau-mahaian dabela oheratzen da.

% 23,7

Eskuko telefonoa otorduetan

Nerabeen % 23,7k dino familia-otorduetan gurasoek eskuko telefonoa erabiltzen dabela.

?

Eta ikastolan?

Gailua ez da liburu digitalizatua. One-to-one planak ez dau esan nahi pantaila baten aurrean zortzi ordu emotea, eta gela teknologiaren erabilera egokia zein dan ikasteko lekurik seguruena da.

✓

Asteko erronka

Eskatu erabiltzen dauan aplikazio bat erakusteko. Gero, erabakitzeko arau bat adostu alkarregaz. Eurek trebetasuna dakarre; zuek, irizpidea.

Datuak: UNICEF Espainia, USC, CCII eta Red.es (2025). Haurtzaroa, nerabezaroa eta ongizate digitala.
Eskutik · Begoñazpi Ikastola · EDUCAIDEAgaz lankidetzan

Gure
familia-kontratua

Hitz egindakoa, hitzartutakoa eta guztiek sinatutakoa

01

Mahaian eta familian

Adostu dogu: _____

_____

02

Atsedena eta pantailarik bako espazioak

Gauean, eskuko telefonoak hemen geratuko dira: _____

Pantailarik bako espazioak: _____

03

Erabilera-mugak

Aste barruan: _____ Asteburuan: _____

Beste arau batzuk: _____

04

Zergaitik egiten dogu

Ez da zigorra, babesteko eta hezteko da eta. Autonomia lortzen dozuen heinean, arauak berrikusi eta malgutuko doguz.

Hurrengo berrikuspena: ____ / ____ / _____

05

Guztiok sinatzen dogu

_____ _____ _____ _____

Data: ____ / ____ / _____

Laura Cuestaren familia-kontratuaren proposamenean oinarrituta. Inprimatu, familian bete eta begi bistan itzi.
Eskutik · Begoñazpi Ikastola · EDUCAIDEAgaz lankidetzan