

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Atzo mezu bat bidali nion nire lagunen WhatsApp taldeari asteburu honetan nire urtebetetzera gonbidatzeko, eta oraindik inork ez dit erantzun.

Bost lagun dituen taldea dugu, planak proposatzen ditugu, astea nola joan den kontatu, sare sozialetan ikusten dugunari buruz txutxu-mutxuak egin, stickerrak partekatu, argazkiak bidali eta gure gauzei buruz hitz egiten dugu.

Egia esan, gustatzen zait talde hori izatea, horrela askoz errazagoa baita taldekideak antolatzea edozein plan egiteko; horrela, denon artean erabaki dezakegu non geratzen garen, zer egiten dugun, zer ordutan, eta baten bati ezustekoren bat sortzen bazaio, denoi batera abisatu ahal digu.

Baina batzuetan ez-ikusiarrena egiten didatela sentitzen dut, haiek beste talde batean hitz egiten dutela eta nik ezereen berri ez dudala ematen du. Batzuetan planak egiten dituzte eta ez dute abisatzen. Joan den astean Irati eta Laia izozki bat jaten ikusi nituen Gorlizko hondartzan, eta taldean ez zuten iragarri geratu zirenik, besteren batek joan nahi bazuen ere.

Gaizki sentitzen naiz gauza horiek egiten dituztenean; bakarrik egon nahi dutela ematen du, eta gainerakook, antza, traba egiten dugu...

Ahizpak esan dit ez dudala gauza horrela hartu behar, nik ere Nerea adiskide handi baitut, bera ere taldean baitago, eta batzuetan berarekin bakarrik egon nahi izaten dudala nire gauzak kontatzeko, eta gainerakoak ez liratekeela haserretu behar. Eta uste dut arrazoi duela, baina gero ikusten dudanean ez nautela deitzen, ezin dut ekidin taldetik aldentuta sentitzea. Horrezaz gainera, beren planen argazkiak igotzen aritu dira, eta ni hemen, etxean, like bat ere eman ez diedala, ea horrela konturatzen diren haserre nagoela.

Talde bat bagara... talde bat gara, ezta?

Beno, itxaron egingo dut ea gaur erantzuten didaten eta horrela lagun guztiak elkartuko gara asteburu honetan eta nire urtebetetzera primeran ospatuko dugu!

Hezkuntza digitalean bidelagun

Azken urteotan teknologien inguruko ikuspegi-aldaketa bat egon da, eta horrek dikotomia bat eragin du: Harreman, Informazio eta Komunikazio Teknologiek (HIKT) ematen dizkiguten onuretan jarri behar da arreta, edo teknologia horien arriskuak nabarmendu, prebenitu eta horien berri eman.

Nahiz eta, hasiera batean, bi ikuspuntuek ez luketen zertan bateraezinak izan beharko, egia esan, horrek kezka, nahasmena eta noraezoko sentimendua sortzen du familiengan, telefono mugikorren presentziari eta beren seme-alaben bizitzan Harreman, Informazio eta Komunikazio Teknologien erabilerari dagokienez nola jokatu eta nola esku hartu erabakitze aldera.

Gure intereseko gairen bati buruzko segurtasunik eza sentitzen dugunean, hezkuntzaren

esparruan orientatuko gaituzten ziurtasuna eta ebidentziak behar ditugu. Teknologia berriari dagokienez, gure bizitzako zenbait eremutan oso kaltegarriak direla dioten datuak eta azterlanak aurki daitezke, eta guztiz kontrako dioten artikulak edo azterlanak aurki ditzakegu. Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da zuhurtasuna eta perspektiba jartzea eta informazio objektiboa eta baliozkotua lortzea gure seme-alaben hezkuntzan erabakiak hartze aldera.

Garrantzitsua da zuhurtasuna eta perspektiba jartzea eta informazio objektiboa eta baliozkotua lortzea gure seme-alaben hezkuntzan erabakiak hartze aldera.





goak argi eta garbi ikusten du beharrezkoa dela introspekzio-lan bat egitea, gure bizitza nolakoa den zalantzan jar dezagun, teknologiak goraka doazenetik behinik behin.

Familian teknologiarik gabeko espazioak, erabilera-denborak, filmez edo ikuspen komuneko telesailen gozatzeko akordioak, familian teknologiaren erabilera egokiaz gozatzea (Play Station-ean edo edozein motatako joko interaktiboetan jolastea) eta abar ezartzea adibide txikiak dira gure seme-alabek espazioaren eta denboraren kontrola galdu gabe HIKTak modu egokian erabil ditzaketelako ideiarekin adiskidetze aldera.

Administrazio publikoen zeregina

Familiek eta eskolek hezkuntza teknologikoan duten erantzukizunaz gain, administrazio publikoak haurrak eta nerabeak ingurune digitalean babesten direla bermatu behar du. Horregatik, Ministroen Kontseiluak 2024ko ekainean onartu zuen **ingurune digitalean adingabeak babesteko Lege Organikoaren aurreproiektua**.

Lege berri honen helburu nagusia adingabeek ingurune digitalean dituzten eskubideak bermatzea da. Horretarako, intimitaterako, ohorerako eta norberaren irudirako eskubidea babesteko neurri berriak ezarri nahi ditu, baita datu pertsonalak babesteko eta adinerako egokiak diren edukiak eskuratzeko ere.

Legeak adingabeek eta haien familiek ingurune digitalaren arriskuei buruz duten ezagutza hobetzeko xedapenak jasotzen ditu.

Material pornografikoaren kontsumoari eta teknologiak adingabeen garapen kognitiboan dituen ondorioei buruzko hezkuntza azpimarratuko da. Hezkuntza-eremuan pribatutasun-eskubideetan hezi nahi da, eta osasun-arloan teknologiaren erabilerari lotutako patologia detektatzeko neurriak sartu nahi dira.

Beste alde batetik, enpresa teknologikoen lehenetsitako guraso-kontrolako sistema bat sartu beharko dute gailu digitalean. Zigor-arloko lege-aldaketak ere aurreikusten ditu, horrelako arazoek eragin ditzaketen kalteak babeste aldera.

Lege-aurreproiektua beharrezko neurria da adingabeen segurtasuna ingurune digitalean bermatzeko, baina adingabeei telefono mugikor bat emateko edo ez emateko erabaki zaila familien eskuetan dago oraindik ere.

Lege berri honen helburu nagusia adingabeek ingurune digitalean dituzten eskubideak bermatzea da.

Zalantza eta galdera asko sortzen dira familietan: Noiz emango diogu lehen telefono mugikorra? Sare sozialak erabiltzeko baimena eman behar diogu? Zeintzuk izango dira sareok eta nork gainbegiratuko ditu? Nola kontrola dezakegu telefono mugikorraren erabilera arduratsua egitea? Semeak edo alabak benetan behar du telefono mugikorra? Non kokatzen dugu geure burua iritzi eta ikuspuntu hain ezberdinen "zurrunbilo" honetan?

Erabakirik hartu aurretik, garrantzitsua da alde onak eta txarrak kontuan hartzea, bai eta gailua eskuratu aurretik hezkuntza-prozesu bat ezarri beharra ere.

Ulegarria da aita edo ama zaren aldetik galdera horiei aurre egin behar izatea eta zure semeari edo alabari mugikorra eman ala ez erabakitzeko "betebarra" hartu behar izatea. Horretaz gainera, semeak edo alabak behin eta berriz esaten dizu bera dela telefono mugikorrik ez duen ikasgelako pertsona bakarra, ahizpari mugikorra eman zenion adina gogorarazten dizu, etab. Erabakirik hartu aurretik, garrantzitsua da alde onak eta txarrak kontuan hartzea, bai eta gailua eskuratu aurretik hezkuntza-prozesu bat ezarri beharra ere. Adina ez da kontuan hartu beharreko faktore bakarra, haurren heldutasuna eta erantzunkizuna ere kontuan hartu behar baitira. Funtsezkoa da prozesuan hezte eta laguntzea, arauak eta mugak ezarri, horien erabilera gainbegiratu eta zentzu kritikoa sustatuz, egoki diren guraso-kontrolak instalatzeaz gain.

Baldin galderari buelta ematen badiogu, *zein da lehenengo telefono mugikorra izateko adin egokia?* Honako hau planteatu genezake: *"Familia gisa... zenbat denbora, ezagutza eta aurretiazko jarrerara ditugu HIKTen erabilera arduratsua irakasteko eta barneratzeko?"*.

Teknologia erabiltzeko hezkuntza eta laguntza

Urteek aurrera egin ahala, gero eta kontzientzia handiagoa hartu dugu telefono mugikorraren arriskuei buruz, eta, horren ondorioz, gure seme-alabei helaraz diezaiekegun informazio objektiboa eta balioztatua izatearen garrantziaz hausnartu dugu, telefono mugikorrak erabiltzeari dagokionez.

Egia bada ere gaur egungo haur eta gazteek teknologia modu intuitiboan erabiltzen dutela, funtsezkoa da familietatik behar bezala hezte eta laguntzea, aurre egin diezaieketen mehatxuak uler ditzaten. Mugikorraren sarrera planifikatzea, haren heldutasun-maila ebaluatzea eta konpromiso argiak dituen familia-kontratua ezartzea estrategia eraginkorra izan daiteke teknologiaren erabilera arduratsu eta kontzientean hezteko eta laguntzeko.

Errorea izan daiteke pentsatzea pertsonarik gazteenak soilik murgiltzen direla mundu digital honetan, zeren eta, kafe bat hartzean, gero eta pertsona heldu gutxiagok begiratzen baitiote begietara aurrean duten pertsonari, telefono mugikorrean erantzun beharreko mezu bat dutelako. Internetek pertsonen bizitzan eta familia-sisteman izan duen eraginaren isla gara, adingabeentzako erreferentzia izaten jarraitzen dugula ahaztu gabe.

Teknologia berrien erabilera egokiari buruzko hausnarketa bateratua eta gizartekoa izan behar litzateke. Egia da haurtzarora eta, batez ere, nerabezaroa oso etapa latzak direla ohitura horiek barneratzeko, baina, hala ere, biztanleria heldua-

Korrante eta ikuspegi berriak

Hautzaroan eta nerabezaroan mugikorraren erabilerari buruzko iritziak polarizatzearen ondorioz, gizartea, batzuetan, oso definituta dauden bi alderdiren aurrean kokatuta dagoela ematen du: mugikorra bai edo ez; baina errealitatea da benetan onuragarria izango litzatekeena bien artean oreka bat aurkitu ahal izatea. Ikuspegi askoz ere prebentiboagoa, debekatzaila ez dena, kontuan hartzen badugu, anbizio txikiagoko baina askoz ere logarriagoak diren helburuak ezar ditzakegu: telefono mugikorra bai, baina adin batetik aurrera, eta betiere alde aurreko hezkuntza- eta informazio-prozesu batekin. Prozesu horrek laguntza, kalitate-denbora, informazioa, kontrastea, moldagarritasuna, malgutasuna eta adosturiko akordioak eta arauak eskatzen ditu, etxe bakoitzaren eta haur bakoitzaren beharretara egokitze aldera. Horrek guztiak ikaskuntza progresiboa eskatzen du, eta erritmoa familiak berak markatuko du, betiere bidean orientatzeko eskura dituzten baliabideak kontuan hartuta.

Estatuan gero eta mugimendu gehiago daude lehen telefonoaren iritsiera atzeratzea helburu nagusizat dutenak, hala nola "Mugikorrrik gabeko nerabezaroa" Bartzelonan sortutako mugimendua. Antzeko beste mugimendu bat ere sortu da Euskal Herrian: "Altxa burua" mugimendua. Mugimendu horiek, gai honi heltzeko estrategia eraginkor gisa, familien, ikastetxeen eta eragile politikoen arteko itun sozial bat planteatzen dute. Gainera, korrante horiek galdera garrantzitsuak planteatzen dituzte gazteen eta teknologiaren arteko interakzioari buruz. Gero eta digitalagoa den mundu honetan, funtsezkoa da arretaz aztertzea nola aurkitu oreka bat teknologiaren onura eta arriskuen artean, batez ere nerabezaroaren garai erabakigarrian. Elkarrizketa horrek hausnar tzera garamatza teknologiak nola eragiten duen belaunaldi gazteenaren identitatearen, ongizate emozionalaren eta trebetasun sozialen eraketan. Azken batean, mundu digitalaren eta fisikoaren artean oreka osasuntsu bat aurkitzea funtsezko erroka da nerabezaroaren garapen integrala bermatzeko aro modernoan.

Bi ekimen horiek interesgarriak dira, egungo problematika mahai gainean jartzen baitute, era kolektiboan erantzun nahian.



ZER JARRAIBIDE APLIKA DITZAKEGU FAMILIETAN HIKT-EN ERABILERA OSASUNGARRIA SUSTATZEKO?

- Planifikatu etorrera.
- Gainbegiratu eta mugak jarri.
- Sustatu haien autonomia digitala.
- Kasu egin telefonoari ematen dion erabilerari.
- Sustatu haren zentzu kritikoa.
- Eskaini zeure laguntza.
- Bermatu deskonektatzeko espazio bat.
- Begiratu nola sentitzen duen bere burua bere "bizitza" digitalean.
- Adostu pantailak erabiltzeko arauak (ordutegiak, edukiak...).
- Hitz egin haren erabilera-azturei buruz.
- Nabigatu eta partekatu espazioak sare sozialetan noizean behin zure seme-alabekin; horrela, haien ohiturak eta lehenetsunak ezagutu ahal izango dituzu eta konfiantza handiagoko giroa sortuko duzu.
- Adierazi seme-alabei ez dezatela trukatu identifika ditzaketen helbide, telefono-zenbaki edota datu pertsonal zehatzik.
- Familiako inork telefonoa erabiltzen ez duen guneak eta uneak proposatzea (bazkarietan, afarietan, familiako planak, etab.)

ONDOAN ZERBITZUA

Zerbitzu BERRIA martxan jartzea: urriaren 16a

Substantziarekin edo substantziarik gabeko adikzioekin lotutako gaitan informazioa, orientazioa eta aholkularitza emateko helburuarekin, Getxoko Udalak ONDOAN zerbitzua jarriko du martxan urriaren 16tik aurrera. Doako zerbitzua da, Adikzioen Prebentzioko teknikariak artatua, asteazkenetan 14:00etatik 17:00etara aurrez aurre eta astelehenetik ostiralera 9:00etatik 14:00etara Whatsapp bidez edo 688 72 73 46 telefono-zenbakian.

ADIKZIOEI BURUZKO INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA AHOULKARITZAKO UDAL-ZERBITZUA

SERVICIO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO SOBRE ADICCIÓN

mendekotasuna eragiten duten jokabideen ondoriozko edozein egoeraz (banakako edo familiarako) jabetzeko hausnarketa-, kontraste- eta laguntza-espazioa

espacio de reflexión, contraste y acompañamiento en la toma de conciencia de cualquier situación –individual o familiar– derivada de conductas adictivas

NORENTZAT? ¿PARA QUIEN?

Helduak / Adultos
Familiak / Familias
14-18 urteko gazteak
Jóvenes de 14 a 18 años

Asteazkena / Miércoles
14:00 - 17:00

Calle Urgull kalea
Planta 2. solairua
Algorta

Telefónicamente o via Whatsapp de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

688.72.73.46

Getxo

GAILU DIGITALEN ERABILERA GOIZTIARRAREN ARRISKUEI BURUZ SENSIBILIZATZEKO ETA KONTZIENTZIA HARTZEKO JARDUNALDIA

URRIAK 26 [RKE] ROMO KULTUR ETXEA

ADINGUTXIKOAK ETA OSASUN DIGITALA

EGITARAU

FAMILIEI ETA PROFESIONALEI ZUZENDUTAKO JARDUNALDIA

9:30–9:45 ONGIETORRIA ETA AURKEZPEN INSTITUZIONALA

9:45–11:00 PONENTZIA

Telmo Lazkano Muga
Troiaiko zaldi Berría [euskeraz]
Galdereen txanda

11:00–12:00 ESPERIENTZIAK

Mirene Berriain Rodríguez
Altxa Burua Ander Deuna eta Altxa Burua saretzen.
Indarrak batuz! [euskeraz]

Elena Cruz Iglesias
Mugikorrrik gabeko haurtzaroko ituna.

Azkorri ikastetxeko esperientzia [castellano]

Carmen Diaz Pérez
Getxoko Udaleko Prebentzio Zerbitzuaren ibilbidea [castellano]

12:00–12:30 ETENALDIA

12:30–14:15 MAHAI-INGURUA

Adikzioa, ziberbullyinga eta pornografia
Iragartze Garai Landaluze
Nerabeak eta jokabide-adikzioak: mugikorrak, jokia eta pantailak. Esku-hartzea eta tratamendua genero-ikuspegiarekin [euskeraz]

Saioa Magunazelaia González
Ziberbullyinga, zer da?, zelan prebenitu? [castellano]

Raül Marcos Estrada
Aro digitaleko pornoa: erotika klik batean [castellano]

14:15–14:30 KONKLUSIOAK

MODERATZAILA **Bea Sever Egaña**

INTERPRETATZIO-ZERBITZUA ETA BESTE ZERBITZU-OSAGARRIAK EGONGO DIRA

INSKRIPZIOA

Doako izen-ematea urriaren 22ra arte (edukiera mugatua)
T.944 660 151 – gizartez@getxo.eus

JARDUNALDIA

ADINGUTXIKOAK ETA OSASUN DIGITALA

Getxoko Udalak jardunaldi bat antolatu du urriaren 26an, "Adingutxikoak eta osasun digitala" lelopean, familiei eta profesionalei zuzenduta. Izen-ematea doakoa izango da urriaren 22ra arte, esteka honetan:

► INSKRIPZIOA



ANTOLATZAILA



LAGUNTZAILA





Baliabideak [Gomendioak]

[Liburuak]



"De 0 a 3, ¿nada de pantallas?" Anna Ramis

Liburuko orrialdeetan haurren garapen eta hazkuntza osasungarriaren aldeko defentsa aurkituko dugu. Izan ere, haurrok mundu teknologiko batean jaiotzen dira eta gurasoak eta ingurunea pantailen kontsumoan murgilduta daudela ikusten dute. Halaber, 3 urte bete baino lehen pantailak gure seme-alaben eskuetan uzteko tentazioan ez erortzeko zenbait irizpide, jarraibide eta aholku aurkezten ditu egileak.



"365 actividades para jugar sin pantallas" Zazu Navarro

365 jarduera familian pantailarik gabe jolasteko: teknologiarik gabe ondo pasatzea posible da! Egia da haurrek denbora gehiegi pasatzen dutela pantailekin, eta alternatiba asko daudela, badakigu hori ere, baina nondik hasiko gara bilatzen? Inspirazio faltaren aurrean, familia osoarekin pantailarik gabe jolasteko 365 jarduera proposatzen ditu liburu honek.



"Nerabeen garrasia" Telmo Lozano - Maitane Ormazabal

Zer dakigu nerabeen osasun mentalari buruz? Zergatik gelditzen dira hainbeste gazte telefonoen amildegi birtualean harrapatuta ordu luzez? Zer sekretu ezkututzen dira sare sozialen atzean? Premiazkoa da haren benetako funtzionamendua, inpaktu kognitiboa, emozionala eta mentala aztertzea, bai eta nonahiko teknologia horrekin harreman osasungarria nola ezar daitekeen jakitea ere. (Euskaraz zein gaztelaniaz dago eskuragarri)

[Web]



Basque CyberSecurity Centre" Eusko Jaurlaritzak Euskadin zibersegurtasuna sustatzeko izendatutako erakundea da.

cyberseguridad.eus
(Cyber Zaintza)



PantallasAmigas

Interneten eta beste IKT batzuen erabilera segurua eta osasungarria sustatzea, bai eta haurtzaroan eta nerabeztaroko herritar digital arduratsuak bultzatzea ere.

pantallasamigas.net



Espainiako Pediatría Elkartearen familia-plan digitala.

plandigitalfamiliar.aeped.es



Familiei eta nerabeei arreta emateko zerbitzua. Doakoa 18 urtera arte. T.: 944 001 570

etorkintza.org

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2024 Urria-Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Sexu-harremanak nerabeztarokoan [euskaraz]	Urriak 15, 16	16:00 - 18:15	Aixerrota BHI
Interneten zehar nabigatzen, zer hezkuntza-baliabide aurki ditzaket? [gaztelania]	Urriak 21	16:00 - 18:15	Colegio Europa
Aita, nolakoa izango da orain nire bizitza ama eta zu etxe ezberdinetan bizi zaretelarik? [euskaraz]	Azaroak 5, 6	16:00 - 18:15	Online
Suizidioaren prebentzioa [gaztelania]	Azaroak 11	16:00 - 18:15	Fadura BHI
Guraso-kontrola instalatzeko eta gehien erabiltzen diren sare sozialen funtzionamendua ezagutzeko saio praktikoa [euskaraz]	Azaroak 18	16:45 - 19:00	Azkorri Ikastetxea
Pornografiaren eragina lehenengo sexu-harremanetan [gaztelania]	Azaroak 25, 26	16:00 - 18:15	Online
Nola kudeatu adingabeen antsietatea [gaztelania]	Abenduak 10	16:00 - 18:15	Julio Caro Baroja BHI
Lehenengo telefono mugikorra... Gabonetarako opari egokia? [euskaraz]	Abenduak 16, 17	16:00 - 18:15	Andra Mari Ikastetxea

* Getxoko udalerriko herritarren familia-kontziliazioa errazte aldera, DOAKO HAURTZAINDEGI ZERBITZU bat jarriko da bertaratzen direnen eskura, saioek irauten duten bitartean eta egiten ari diren ikastetxe berean.

Zerbitzu honen eskaera izena emateko formularioaren bidez egingo da, prestakuntza-egutegian agertzen den QR kodearen bidez edo jarraian zabalduko den estekan sartuta, honako helbide elektronikoa honetatik: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

