



Pantailen eta numerikoaren erabilera arduratsua SEASKAn

Dokumentu honen helburua SEASKAn numerikoaren erabilera arduratsuz gogoeta abiatzea eta lehen aholkuak partekatzea da. Ikastoletan, talde pedagogikoetan, hezkuntza taldeetan gaia lantzeko oinarria proposatzen da. Norabide bat irudikatzen dugu hemen, ondotik lekuan leku urratsak zehazteko baliogarri izanen den oinarri partekatua.

Pantailen eta numerikoaren presentzia erabatekoa bilakatzen ari den jendartearen bizi gara. Gero eta objektu numeriko gehiago ditugu, gero eta denbora gehiago iragaiten dugu pantailen aitzinean. Gisa berean, azken bi hamarkadetan orokortu den mugikorraren erabilerak denboraren eta espazioaren mugak oro hautsi ditu.

2 eta 8 urte artean haurrek egunero batz besterik 3 orren iragaiten dituzte pantaila baten aitzinean. Urtean 1000 ordu pasa, ikasturte batean ikasgelan iragaiten duten denbora tartea baino gehiago. 8 eta 12 urtekoek, egunean 4'40 ordu batz besterik, eta 13 eta 18 urte artekoek, 6'40 ordu (Frantziar Estatuko batz bestekoak dira).

Kontua ez da hainbeste haur batek zer egiten duen pantailari begira dagoelarik, baizik eta zer ez duen egiten pantailari begira dagoenean, zenbat denbora kentzen dion bere garapenarentzat beharrezkoak diren jarduerak. Gisa berean, pantailen erabilerak ikasgela barnean ikaspenetan eta ikasleen ongi izatean eragiten du.

Numerikoaren eta pantailen erabilera ikasi-irakatsi behar dela uste dugu, ahantzi gabe izpiritu kritikoa izan behar dugula sail honetan ere.

Erronka kolektiboa den heinean aterabideak ere elkarrekin asmatu eta gauzatu beharko ditugu. Pantailen gain-erabilpenaren albokalteen inguruko prebentzioa egitea, erabilera arautzea edota auto-erregulazioa sustatzea ezin da soilik ikastetxearen zeregina izan. Talde pedagogikoaren, gurasoen eta ikasleen arteko elkarrekintza baitezpadakoa izanen da.

Heldu den ikasturtean zehar dokumentu honetan zerrendatzen ditugun lehen aholkuak gauzatzeko urratsak emanen ditugu. SEASKAk tresnak sortzen lagunduko du pantailen eta numerikoaren erabilera mugatzeko, ikastoletan baina baita ikastoletatik kanpo ere.

➤ **6 urte arte pantailarik ez erabiltzea aholkatzen dugu.**

- **0 eta 6 urte artean** haurren oinarrizko gaitasun kognitibo eta emozionalak eraikitzen dira. Pantailen erabilpen goiztiarrak burumuinaren garapena oztopatzen du, eta haurrari beharrezkoak zaizkion esperientzia garrantzitsuak galarazten dizkio.
- Zergatik pantailen erabilpenak oztopatzen ditu beste jarduerak? Pantailak adiktiboak direlako, burumuina akitzen dutelako, jarduera lasaiagoen plazera kentzen dutelako.
- Zein dira haurren beharrak adin horretan? Harremanetan izatea, jostatzea, mundua esploratzea, muga batzuk barneratzea.
- Pantailen erabilpenak interakzioak murrizten ditu; alta ahazko adierazpen gaitasunak harremanean eraikitzen dira, baita agresibitatea eta emozioak kudeatzeko gaitasunak ere.



- **6 eta 11 urte bitartean : pantailak ahal bezainbat mugatzea aholkatzen dugu, eta edukiak zaintzea.**
 - 6 eta 11 urte artean, haurrak pentsatzeko gaitasunak garatuko ditu, baita gaitasun sozialak ere.
 - Pantailen erabilpen goiztiarrak arreta arazoak eragiten ditu, eta oro har ikaste prozesua oztopa dezake.
 - Gaitasun sozialak harremanean eraikitzen dira: elkarbizitzaren oinarriak, enpatia, errespetua, elkartasuna, ez dira pantaila baten aitzinean ikasten ahal, baizik eta eguneroko harreman esperientzietan.

- **11 eta 14 urte artean : kolegio bukaera arte “smartphone” delakorik ez ematea aholkatzen dugu. Pantailatan dituen jarduerak gaztearekin partekatu, mugak ezarri, bere bizipenen inguruan mintzatu.**
 - **11 eta 14 urte artean**, gazteak nortasuna garatuko du.
 - Kolegioko urteetan obserbatzen diren pantailen albo kalte batzuk:
 - Idatziaren ulermena eta ahozko zein idatzizko adierazpenaren ahultzea, hiztegi mugatua.
 - Konzentratzeko, motibatzeko eta indarrak egiteko gaitasun apalagoa.
 - Frustrazioa kudeatzeko gaitasun eskasa.
 - Ikuspegi kritiko eza.
 - Adin horretan, nortasuna, balioak eta autoestima eraikitzen diren garaian, taldearen parte izateko beharrak eta onarpen sozialak berebiziko garrantzia dute: sare sozialek hedatzen dituzten estereotipo, norma, eta errekonozimendu sozialeko mekanismoei biziki sentsible dira gazteak.
 - Gaitasun kognitibo eta emozional sendoak eraiki aitzin sare sozialen erabilerak nortasunaren eraikuntza prozesuan ondorio kaltegarri eta larriak eragin ditzake: autoestimaren apaltzea, jazarpena jasateko arriskua, anxietatea, depresioa.
 - “Smartphone” delakoak interneteko edukiak toki eta denbora mugarik gabe eskuragarri bilakarazten ditu.

- **15 urtetik goiti : auto-erregulazioa sustatzea, erabilpen argitua laguntzea, prebentzioa egitea aholkatzen dugu. Pantailatan egiten dituzten jarduerari interesatu, erabilera galdezkatzeko, izpiritu kritikoa sustatzeko.**
 - Gogoan atxik dezagun burumuinean autokontrolaren arduradunak, cortex prefrontala eta amigdala, oraindik azpi garatuak direla adin horretan, beraz helduen beharra dutela oraindik gazteek.
 - Seaskaren hezkuntza proiektuaren balioekin bat ez datozen edukiak eta mezuak ugariak dira sare sozialetan eta interneten oro har (pornografia, bortizkeria, sexismoa, diskriminazioa, manipulazio marketinga eta ideologikoa...). Etengabe eduki mota horretan murgilduz, normaltasuna bilakatzen dira gaztearentzat.

Iturriak eta irakurketa aholkuak :

Michel Demurgé, *La fabrique du crétin digital*.

Michel Demurgé, *Faites-les lire ! Pour en finir avec le crétin digital*.

Mugikorraren erabilera arduratsu bati begirako gurasoentzat gida :

<https://www.izarkom.eus/nerabeek-mugikorra-izate-bidean-laguntzeko-helduentzako-gida/>