

MUGIKORRAREN ERABILERAREN HELDUENTZAKO GIDA



AURKIBIDEA

1. TESTUINGURAKETA.....	3
2. NOIZ EMAN LEHEN MUGIKORRA?.....	4
3. ZEIN BEHARRI ETA NOREN BEHARREI ERANTZUN BEHAR DIE TEKNOLOGIAK?.....	5
4. KONTZIENTZIAZIOA.....	6
5. LEHEN MUGIKORRA ESKURATZEKO PROZESUA.....	11

1. TESTUINGURAKETA

Espainiar Estatuan, egun 14 urtekoa da sare sozialak erabiltzeko gutxieneko adina, baina 16 urtera igotzeko legea prestatzen ari dira; aldi berean, Frantziako Asanblea Nazionalak 15 urtetik beherakoentzako debekua onartu du, eta, era berean, Frantzia izango da neurri hori ezarriko duen Europako lehen herrialdea.

Testuinguru horretan, helduentzako gida hau sortu da, familiei orientazioa eta tresnak eskaintzeko.

2.NOIZ EMAN LEHEN MUGIKORRA?

GOMENDIOA

16 urtetik aurrera, eta hobe 18 urtetik aurrera bada. Hala ere, adinak baino, heldutasunak du garrantzia.

ADITUEK ESANA

Neurologoek diotenez, 16 urtetik aurrera lortzen du garunak mugikorra egoki erabiltzeko heldutasuna.

Dena dela, erabilpen egokia da gakoa.

3.ZEIN BEHARRI ETA NOREN BEHARREI ERANTZUN BEHAR DIE TEKNOLOGIAK?

ADIN TXIKIKOAK

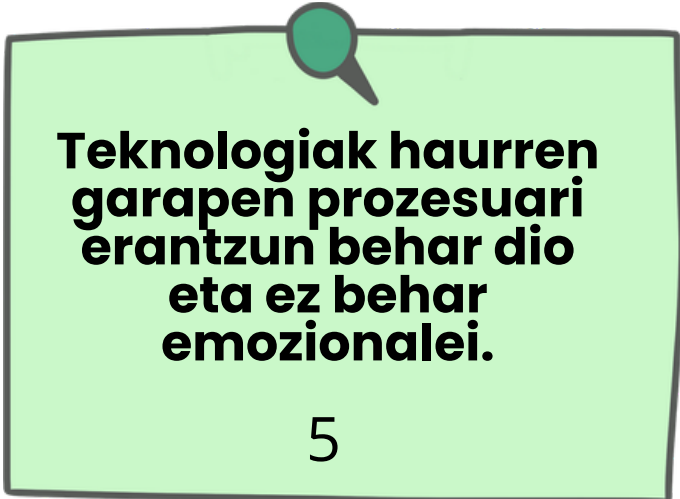
Talde dinamiketarik kanpo ez sentitzea:
*"ikasgelako bakarra naiz mugikorrik
gabe".*

HELDUAK

Segurtasuna ematen du haurrak
kontrolpean izateak (non dauden
jakiteak, adib).

BEHAR HORIEI NOLA ERANTZUN

Beharrak identifikatu eta gero,
internetesako konexioa duen smartphone
bat behar ote dugun aztertu behar da.



**Teknologiak haurren
garapen prozesuari
erantzun behar dio
eta ez behar
emozionalei.**

4.KONTZIENTZIAZIOA

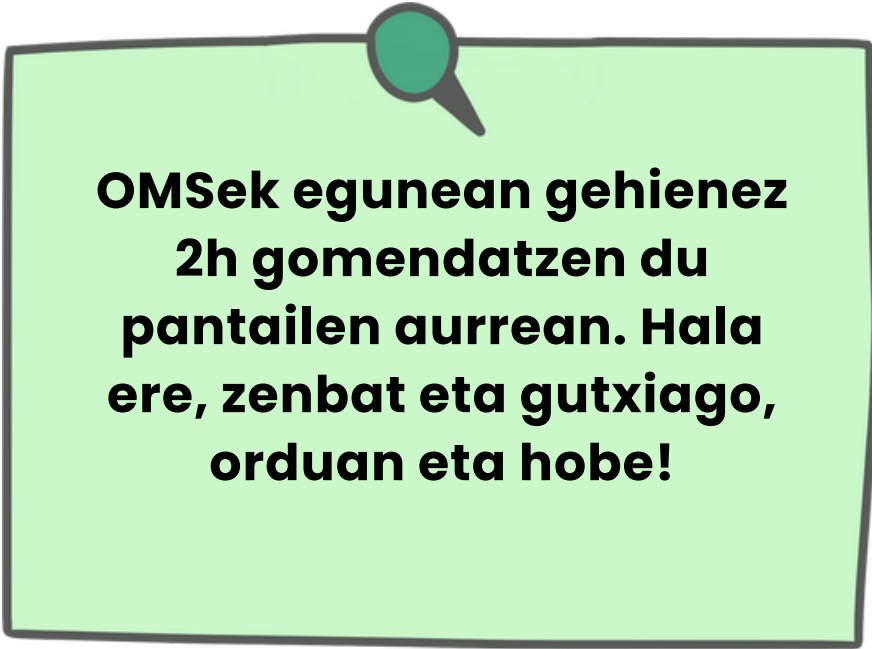
ARRISKUEN INGURUKO HAUSNARKETA

Smartphonen gehiegizko erabilpenak **adikzioa** eta **ziberjazarpena** eragin ditzake eta horien ondorioz, baita beste arazo batzuk ere:

- Familiarekiko urruntasuna.
- Ohitura aldaketak.
- Loaren gorabeherak.
- Eskola-porrota.
- Umore aldaketak.
- Harremanen alterazioak.
- Estresa, antsietatea, depresioa eta frustazioa.
- Autolesioak eta jarrera suizida.
- Motibazioaren gutxitzea.
- Hizkuntza eta komunikazio gaitasunen galera.

MUGIKORRAREN ERABILERA AZTERTZEA

Mugikorren erabilera egokia zein den ikasi egin behar da. Horregatik, gazte bati gailua eman aurretik, komenigarria da helduen eta gazteen artean erabilera irizpideak elkarrekin adostea.



**OMSek egunean gehienez
2h gomendatzen du
pantailen aurrean. Hala
ere, zenbat eta gutxiago,
orduan eta hobe!**

ERABILERA PROBETXUGARRIA

- Informazioa bilatu /partekatu
- Eguneroko kudeaketak
- Kultura kontsumitu

BEHARREZKOA EZ DEN ERABILERA

- Lagunekin komunikatzea
- Errealitatetik ihes egitea
- Denbora pasa

ERABILERA NARKOTIKOA

- Mendekotasasuna eragaiten duten jokoetan aritzea
- Sare sozialen kontrolik gabeko kontsumoa
- Edukien kontsumo jarraia

ERABILERA HITZARMENA

Helduaren eta nerabearen artean mugikorra erabiltzeko baldintzak adostetik ateratzen den dokumentua da. Han, ondorengoak adostu eta islatu behar dira:

1. EGUNEKO/ASTEKO ERABILERAREN DENBORA

2. EGUNA(K) ETA ORDUTEGIA

3. LEKUA(K)

4. EGOERA(K)

5. ERABILERAREN JARRAIPENA EGITEKO MODUA

6. HITZARTUTAKOA EZ BETETZEAREN ONDORIOAK



HITZARMENA NOLA ETA ZERTARAKO

- Mugikorra eskuratzeko baldintza gisa erabiltzeko
- Nerabeak kontzientzia eta erantzukizuna hartu eta beharrak aldatu ahala, eguneraketak jasotzeko
- Lehen pausua nerabeak ematea komeni da, erabilera arautu beharko duten adostasunei dagokienez batez ere
- Dokumentua sinatu eta erraz kontsultatzeko moduan ikusgai jartzea gomendaten da, alde bakoitzak beti gogoan izan dezan

5. LEHEN MUGIKORRA

ESKURATZEKO PROZESUA

1. FASEA: HELDUAREN MUGIKORRA (6-11 URTE)

Mugikor pertsonala eman aurretik, helduren baten gailua erabiltzen ikasten hasi.

Gomendioak:

- Egunean gehienez 30 minutu
- Uneko pantaila bakarra
- Espazio partekatuetan erabili
- Jaiki eta berehala ez erabili
- Otorduetan ez erabili
- Lotara joan baino 2 ordu lehenago erabiltzeari utzi
- Kontsumituko den edukia adostu

GOMENDIO NAGUSIA:
Haurrak sare sozialak edo
mezularitza tresnak
erabiltzen hasten
direnean, heldu baten
profilarekin hastea.



2.FASEA: FAMILIA ERABILERAKO MUGIKORRA (11 -13 URTE)

Nerabea heldurik gabe mugitzen edo etxean bakarrik geratzen hasten denean, erabilera partekatuko mugikorra erabiltzen has daiteke, helduaren baimenarekin soilik.

Une aproposa da **erabilera hitzarmena** zehazteko.

Gomendioak:

- 1. fasekoak
- Mugikorraren zainketak beharrak ikasi: bateria kargatu, gailua ondo zaindu, ez galdu...

GOMENDIO NAGUSIA:
Gailuak gutxieneko
prestazioak izatea, nerabea
bere harreman
ingurunearekin
konektatzeko



3.FASEA: ERABILERA PERTSONALEKO LEHEN MUGIKORRA (12-15 URTE)

Gaztearen autonomia garatzen doan heinean emango zaio lehen mugikorra

Gomendioak:

- 1. eta 2. fasekoak
- Interneta WI-FI konexioarekin bakarrik
- Gehienez ordu 1 batez astegunetan eta 2 orduz jaiegunetan
- Aldez aurretik adostu zertarako erabiliko den mugikorra partekatu gabeko espazio batean

GOMENDIO NAGUSIA:
Bigarren eskuko mugikor
bat erabiltzea gomendatzen
da, gailua zaintzeko
gaitasuna ikasteko fasea
baita



4.FASEA: ERABILERA PERTSONALEKO MUGIKORRA (15 -18 URTE BITARTE)

Azken fasea, prozesuaren fase konplexuena. Datuak izanik, edozein une eta lekutan Internetarako konexioa izateko aukera ematen duen mugikor bat izatea. Gomendioak: Aurreko faseetako berdinak + :

- Datuak mugatu edo datu gutxi dituen tarifa bat ezarri. Ordu eta erdiz egunean
- astegunetan eta, gehienez, 3 orduz asteburuetan.



GOMENDIO NAGUSIA:
Datu mugatuek erabilera
kontzientea ahalbidetuko
dute eta erabilpena
kontsultatzea aholkatzen da



Gidaren bertsio digitala hizkuntza desberdinetan
eskuragarri

EUS / ES / FR

Irura.eus

Anoeta.eus