

Leihok

Abentura ERREALA Mundu BIRTUALEAN



Gida Didaktikoa

Laguntza-eskuliburua

ararteko

Herraren Defendatzailea
Defensoria del Pueblo

Zuzendaritza: **Jorge Flores Fernández**
Gida: **Gladys Herrera, Elena Urigoitia, Iván Darío Chahín eta Jorge Flores**
Diseinua: **Alfredo Requejo**
Animazioa eta ilustrazioa: **Kaia eta Neco Animation**

Argitaratzailea:



www.ararteko.net
Tel.: 945 135 118

Materialaren jabea:



www.pantallasamigas.net



www.edex.es

ISBN: 978-84-9726-235-4 • LG: BI-1978-08
(c) 2008 PantallasAmigas, eskubide guztiak gordeta

PantallasAmigas EDEX eta **Integral de Medios S. L.**ren ekimena da, adingabeek Internet eta *on line* teknologia berriak segurtasunez eta modu osasungarrian erabil ditzaten.

Aurkezpena

Helduok badakigu nolako arriskuak aurki ditzakegun kalean, hondartzako egun batean, etxeko sukaldean... Gure nagusiek jakinaren gainean jarri gintuzten, eta arriskuei aurre egiteko jarraibideak eskaini zizkiguten. Modu berean, guk geuk ere jakinaren gainean jarriko ditugu geure neska-mutilak, eta jarraibide haiek gure bizipenez aberastuko ditugu.

Orain, ordea, egoera desberdina da erabat. Internet erabiltzean, neska-mutilek eta nerabeek zenbait arriskuri aurre egin behar diete, eta ez daude horretarako prestatuta. Gainera, irakasleok eta gurasook ez gintuzten arlo horretan trebatu, eta oso esperientzia gutxi dugu. Ez dakigu nola prebenitu edo nola aurre egin ustezko arrisku horiei (eduki kaltegarriak, harrapari sexualak, ciberebullying-a...), eta, horrez gain, ez dakigu egon badaudela edo ahalmen handia dutela.

Leihoak babes-premia horren hezkuntza-erantzuna da, hau da, 8 eta 12 urte arteko neska-mutikoei Internet segurtasunez eta modu osasungarrian erabiltzeko proiektua. Material hau **PantallasAmigas**¹ ekimenaren barruan kokatuta dago, **Arartekoak** argitaratu du eta erakundeak umeak babesteko abian jarritako ekimenetako bat da².

Material hau adingabeengana "iristeko" sortu da. Helburua ez da "eurei gauzak esatea". Umeek prozesuan parte hartzea nahi dugu, euren emozioak sorrarazi eta euren sentipenak azaleratu nahi ditugu, kontzeptuak zehazteko, prozedurak garatzeko, trebetasunak sendotzeko eta balioak finkatzeko. Horra hor diseinuan parte hartu duen **hezkuntza-komunikazioko** diziplina anitzeko talde adituaren erronka. Gainera, irakasleek eta gurasoek ere eskaini behar dute euren laguntza, emaitzak ahalik eta onenak izan daitezen.

Hezkuntza-zeregina errazagoa izan dadin, ondo bereizitako bi zati dituen argitalpena aurkezten dizugu. Lehenengoan, CD-ROMa hobeto erabiltzeko **Gida didaktikoa** agertzen da, eta bigarrean, Interneti eta bertako arriskuei buruz gehiago jakiteko **Laguntza-eskuliburua**.

1. PantallasAmigas EDEX Fundazioaren eta Integral de Mediosen ekimena da, adingabeek Internet eta *on line* teknologia berriak segurtasunez eta modu osasungarrian erabili ditzaten (bideo-jokoak, sakelako telefonoak...). www.PantallasAmigas.net

2. Arartekoak helburu bera duten beste material batzuk ere argitaratu ditu; esate baterako, Ciberebullying-a CD-ROMa. www.ararteko.net

Aurkibidea



GIDA DIDAKTIKOA

1. Helburuak.....	4
2. Nolako arriskuak jorratzen dira?.....	4
3. Baliabide didaktikoa: CD-ROMa.....	5
3.1. "Leihoak", benetako abentura	7
3.2. Joko elkarreragileak	11
3.3. Aholku bizidunak	13
3.4. Funtsezko esaldia	14

LAGUNTZA-ESKULIBURUA

1. Internet, bidea eta helmuga	16
2. Zer egin daiteke Sarean?	17
3. Interneteko arriskuen sailkapena	18
4. Guraso eta irakasleentzako aholkuak	22
5. Adingabeentzako aholkuak	23
6. Gomendio ergonomikoak	24
6.1. Ikusmen osasungarria	25
6.2. Minik gabeko gorputza	25

CD-ROMa erabiltzeko gida didaktikoa



Gida didaktikoa

1) Helburuak

Umeak babestea helburu nagusi izanda, honako hauxe proposatzen du "Leihoak" ekimenak:

- Irakasleei eta gurasoei Interneti eta adingabeek internetez egiten dituzten ustezko erabilerei buruzko oinarrizko kontzeptuen berri ematea.
- Sarean gerta daitezkeen arrisku nagusiak eta prebentziorako hartu beharreko neurriak azaltzea.
- Adingabeekiko komunikazioa hobetzea, Internet segurtasunez eta modu osasungarrian erabil dezaten.
- Ikuspegi ergonomikotik begiratuta, ordenagailua behar bezala erabiltzeak osasunerako duen garrantziaren inguruan sentsibilizatzea.

2) Nolako arriskuak jorratzen dira?

Interneten ager daitezkeen arriskuez ari garenean, eduki kaltegarriak edo asmo txarreko helduekiko harremanak ditugu gogoan. Nolanahi ere, esparrua are handiagoa da, laguntza-eskuliburuan ikus daitezkeen. CD-ROMean, ohikoenetako batzuk nabarmentzen dira:

ANIMAZIOAK ETA JOKOAK	ARRISKU-EREMUA
"Leihoak" Abentura biziduna	Gehiegizko erabilera - Isolamendua
"Zineko abentura" Jokoa	---
"Neurrira egindako diseinua" Jokoa	Gehiegizko erabilera - Ergonomia
"Lagunak txatean" Jokoa	Harremanak
"Nabigatu hondoratu gabe" Aholku bizidunak	Edukiak, harremanak, komertzialak
"Behar bezala" Aholku bizidunak	Gehiegizko erabilera - Ergonomia
"Funtsezko esaldia" Hitzen kateaketa adierazgarria	Harremanak

3) Baliabide didaktikoa: CD-ROMa

Azalpena

CD-ROMa baliabide didaktiko osoa, iradokigarria eta dibertigarria da, eta neska-mutilek lau osagai aurkituko dituzte bertan: "Leihoak" abentura biziduna (3 minutu eta erdiko iraupena), joko elkarreragiak, nabigazio seguruari buruzko aholku bizidunak (7 minutu), ergonomiari buruzko aholku bizidunak (5 minutu) eta funtsezko esaldia.



Erabilera-sekuentzia

Hurrengo orrialdeetan, xehetasunez azaltzen dira CD-ROMaren osagai guztiak, bai eta bere dinamika eta hezkuntza-edukia ere.

"Leihoak" historia biziduna gai hau aztertzen hasteko eta elkarrizketa eragiteko abiapuntua da. Sekuentzia zehatzaren arabera antolatutako hiru jokoak erabiltzen hasi baino lehen, animazioa ikusi beharra dago. Horrela, "Leihoak" abenturak "Zineko abentura" ebatzen du, eta, gaitututakoan, "Neurrira egindako diseinua" jokoak egiteko beharrezkoa den gako-hitza eskaintzen du. Gauza bera gertatzen da joko hori gaitutu eta "Lagunak txatean" jokoak egiten denean. Azken joko horrek, gainera, "Funtsezko esaldia" osatzen duen hirugarren hitza eskaintzen du.



"Nabigatu hondoratu gabe" eta "Behar bezala" aholku bizidunak eskuragarri daude beti, euren inguruko ustezko estrategiak ez direlako nabigatu behar.

3.1) "Leihoak", benetako abentura

Xedea

"Leihoak" abentura biziduna osagai praktikoa da jarduera oinarritzeko orduan. Bertan, trebetasun psikosozialak aipatzen dira; esate baterako, empatia, komunikazio asertiboa, pentsaera sortzailea, arazo konponbidea, pentsaera kritikoa, emozioen eta estresaren kontrola... Azken batean, trebetasun horiek guztiak behar-beharrezkoak dira guretzat, eguneroko bizimoduko eskakizunei eta erronkei bermez aurre egiteko eta balioak (askatasuna, elkartasuna, zintzotasuna, maitasuna, bakea, erantzukizuna, berdintasuna, tolerantzia), gaitasunak (alaitasuna, buruzaleatasuna, buru-estimua) edo norberaren ezagutza abian jartzeko.

Ipuina

"Leihoak" istorioan birtualtasuna eta egiazkotasuna jorratzen dira. Elenak oso gustuko du Stockholmen bizi eta Interneten ezagutu zuen James adiskidea. Josu ikaskideak horren berri duenean, zer sentitzen duen azaltzeko aukera aparta duela uste du. Horrela, adiskidetasun birtualaren eta benetako adiskidetasunaren abantailak eta desabantailak zeintzuk diren jakingo du Elenak. Amonak ingurune hurbilarekin (familiarekin) harremanak sendotzen lagunduko dio.

Mamia

Harremana hitza oso garrantzitsua da istorio honetan. Benetako munduaz gozatzeko aukera galdu gabe mundu birtualarekin harremanak ezartzen ikasi behar dugu. Era berean, oso garrantzitsua da ezezagunekin ezarritako harremanetan arreta kritikoz jokatzea.

Bizitzarako trebetasunak

Nork bere burua ezagutzea

Geure izaera, nortasuna, indarrak, ahuleziak, gustuak eta atsekabeak onartu behar ditugu. Geure burua zenbat eta hobeto ezagutu, orduan eta hobeto jakingo dugu noiz gauden kezkatuta edo urduri. Sarritan, ezagutza hori ezinbestekoa izaten da, komunikazio eraginkorra, pertsonen arteko harremanak eta gainerakoekiko enpatia garatzeko gaitasuna lortu nahi izanez gero.

Elenak behar beste ezagutzen du bere burua, badaki zer duen gustuko eta beretzat zer den onena. Horri esker, ez ditu errealitatea eta mundu birtuala nahasten. Beraz, zinera joan da Josurekin, milaka kilometrora dagoen eta ezagutzen ez duen Jamesekin patinatzerara joango dela etxean amesten geratu beharrean.

Enpatia

Ezagunak egiten ez zaizkigun egoeretan ere beste pertsonaren "lekuan jartzeko" eta beretzat bizitza nolakoa den irudikatzeak daukagun gaitasuna da. Enpatiak, hain zuzen ere, gu ez bezalako pertsonak onartzen eta gure elkarreragin sozialak hobetzen laguntzen digu. Era berean, jokabide solidarioak sustatzen eta zainketa, sorospena edo onarpena behar duten pertsonak babesten laguntzen digu.

Elena Jamesen lekuan jartzen da, eta, berarekin patinatzerara noiz joango den amesten jarraitzen badu, inorekin joango ez dela konturatzen da. Hori dela eta, berak egin duen bezala, logelako leihoa irekitzeko eskatzen dio. Horrela, patinatzerara joateko neska-laguna aurkitu ahal izango du. Jakin badaki Jamesentzat onena dela eta horixe adierazten dio.

Era berean, amonaren lekuan ere jartzen da eta, nabigatzen egon dela azaldu ondoren, Elena ez da haserretzen amonak gezurra esatea ona ez dela esaten dionean. Elenak badaki amona ez dagoela ohituta ez hizkuntza horretara ez bitarteko horretara.



Komunikazio eraginkorra edo asertiboa

Badu zerikusia kulturaren eta egoeren arabera edozer adierazteko dugun gaitasunarekin, bai hitz egiten dugunean, bai hitz egin baino lehen. Jokabide asertiboa pentsaerekin, sentipenekin eta ekintzekin lotuta dago, eta pertsoneri gizartean onargarria den eran euren helburuak lortzen laguntzen diete. Premiazko egoeretan aholkuak edo laguntza eskatzeko dugun gaitasunarekin ere badu lotura komunikazio eraginkorrak.

Elenak komunikazio asertiboa du amonarekin. Gertatzen zaiona azaltzen dio eta erantzuten diona entzuten du. Mundu birtualarekin harremanetan jartzean, inguruko pertsonengandik alden du daitekeela azaltzen dionean, amonak halakorik ez gertatzeko plana proposatzen dio.

Elenak pistatxo-izozkia gustuko ez duela eta txokolate-izozkia oso-oso gogoko duela esaten duenean ere gertatzen da komunikazio asertiboa. Neska mutilek gustuko ez dutena zer den esaten ausartu behar dute, eta gogoko zer duten esaten ikasi behar dute. Horrela, "EZETZ" esateko gai ez izatean sor daitezkeen arriskuak saihestu ahal izango dituzte etorkizunean.

Pertsonen arteko harremanak

Trebetasun honek gainerakoekin harreman positiboak izaten laguntzen digu, hau da, gure ongizate mental eta sozialari begira garrantzitsuak diren adiskidetasun-harremanak hasteko eta eusteko beharrezkoa den gaitasuna edukitzean, familiako kideekin harreman onak edukitzean (gizarte-babesaren iturri garrantzitsua da) eta harremanak modu konstruktiboan amaitzen.

Agerikoa denez, Elenak harreman positiboak ditu amonarekin eta adiskideekin. Horrez gain, harremanak modu konstruktiboan nola amaitu daitezkeen ere ikusten du, Jamesi kanpora begiratzea, patinatzerara joatea eta gozatzea proposatzen dionean. Oso garrantzitsua da hori guztiori nola esaten dion, inori minik egiten ez diolako.



Erabakiak hartzeko prozesua

Trebetasun honi esker, geure bizitzak eta gainerakoekiko elkarreragina zuzendu ahal izango ditugu. Jarrera horrek, gainera, ondorioak izan ditzake osasunean zein ongizatean, baldin eta neska-mutilek eta nera-beek euren bizimoduari buruzko erabaki aktiboak hartzen badituzte, hautabideak eta erabakiek beren bizitzan eta inguruko pertsonengan izan litzaketen ondorioak ebaluatuz.

Elenak erabaki egokiena hartu du, hautabideak eta erabaki horrek bere bizitzan, osasunean eta ongizatean izan ditzakeen ondorioak ebaluatu ondoren.

Pentsaera sortzailea

Oinarritzko pentsaera-prozesuak erabiltzen dira, agindu eta kontzeptuekin zerikusia duten ideia edo produktu berritzaileak, estetikoak edo konstruktiboak garatzeko edo asmatzeko eta ekimenarekin zein arrazoiarekin zerikusia duten pentsaera-alderdiei lehenetasuna emateko. Erabakiak hartzeko eta arazoak konpontzeko orduan oso lagungarria denez, aukera eskuragarriak eta gure ekintzen edo hutsegiteen ondorioak araka ditzakegu. Gure esperientzia zuzenetik haratago ikusten laguntzen digu, eta, arazorik ez badugu edo erabakirik hartu ez badugu ere, pentsaera sortzaileak egunez eguneko bizimoduko egoerei modu egokitan eta malguan aurre egiten laguntzen digu.

Elenak trebetasun hori darabil, Jamesi benetako munduan barik mundu birtualean bizi daitekeela azaltzen dionean.

Emozioen eta sentipenen kontrola

Geure eta gainerakoen sentipenak eta emozioak onartzen, gure gizarte-jokabidean nolako eragina duten ikusten eta behar den moduan erantzuten laguntzen digu. Bizikidetzeta-modu hobek sortzeko orduan, oso garrantzitsua da zenbait emozio eta sentipen, haserrea eta beldurra, esaterako, modu konstruktiboan kontrolatzea.

Elenak bere, Josuren eta Jamesen sentipenak eta emozioak onesten dituenek, modu egokian erantzuten du eta, horrez gain, oso harreman ona du pertsonekin.

Iradokizun didaktikoa

Zergatik da erakargarria Interneten nabigatzea edo txateatzea? Galdera honek elkarrizketarako aukera eskaintzen du, istorio biziduna ikusi baino lehen. Ikusi ondoren, Interneti esker ezagututako pertsoneri edo gauzei buruz galdetu. Era berean, horiek bezain erakargarriak diren beste jarduera batzuei buruz ere galdetu, munduarekin eta inguruko jendearekin harremanetan jartzeko aukera eskaini behar dutela kontuan hartuta. Azkenik, jarduera aspergarriei buruz galdetu eta horiek une atsegina nola bihurtu daitezkeen aztertu. Elkarrizketa-ariketa honen ondorioz, ikasleek asteko ordutegi bana antolatu dezakete, jarduera birtualak eta birtualak ez direnak bateratzeko.

3.2) Joko elkarreragileak

1. jokoak: "Zineko abentura"

"Leihoak" istorioko fotogramak antolatu gabe agertzen dira. Fotogramak jarri ondoren, programak zuzenketa egiten du eta zenbait arrasto ematen ditu, jokoak zailtasun mailaren arabera osatzeko (erraza, aurreratua edo aditua). Beste bi jokoetan gertatzen den bezala, irtenbidea aurkitutakoan, gakoak ematen da (mezu konposatuaren osagaia den hitza), eta, beheko laukian idatziz gero, hurrengo jokoak jartzen da abian.



2. jokoia: "Neurrira egindako diseinua"



Jokoan, etxeko egongela diseinatu behar denez, altzari-motak eta ordenagailua aukeratu behar dira. Elementuak jarri direnean, sistematik egiaztatu egiten ditu eta zeintzuk eta zergatik diren desegokiak zehazten du. Horretarako, monitorea leihoekiko ondo jarrita

dagoen ere hartzen du kontuan.

3. jokoia: "Lagunak txatean"

Jokalaria txatean sartzen da, eta zenbait galdera egin ditzake, solaskideak nolakoak diren asmatzeko. Txataren beste aldean dauden lau neska-mutilek galderari erantzuten dietenean, jasotako argazki bakoitza zein ezizeni dagokion asmatu behar dute. Horretarako, aldeztu aurretiko solasean bildutako testuak erabili ahal izango dira. Ebazpenean, ezusteko bat edo beste egongo da seguruenik.



3.3) Aholku bizidunak

"Nabigatu hondoratu gabe": segurtasunez nabigatzeko aholku bizidunak

Gidoiak zine beltza dakarkigu gogora, eta hartzaileen antzekoak diren neska-mutilen abentura laburra azaltzen digu. Istorio grafikoak dirauen zazpi minutuetan, gure neska protagonista *Navegapolisera* joango da, Internet segurtasunez erabiltzeko *hamar gako*en bila, eta, ondoren, adiskideei emango die euren berri.



"Behar bezala": ergonomiari buruzko aholku bizidunak



Zineko filmaketako "hanka-sartzeetan" bezala, protagonistek eszenak errepikatu beharko dituzte, bertan ordenagailua ergonomiaren ikuspegitik txarto erabili badute. Horrela, monitorea argi-iturrien, erreferentziako jarreraren, eskuen jarreraren, pantailarako distantziaren eta pantailaren kokapenaren arabera duen orientazioaren inguruko *gagak* sortzen dira.

3.4) Funtsezko esaldia

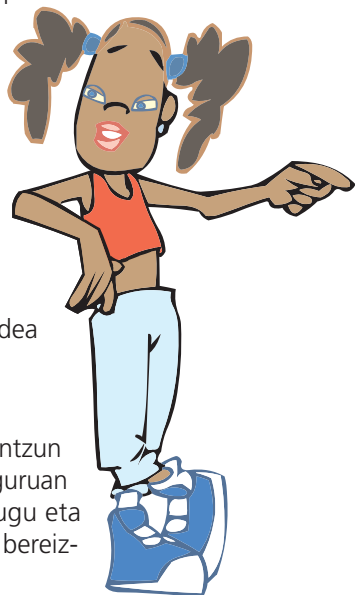
Jokoa izan ez arren, erronka da, ezkutuan dauden hiru hitzak lortu behar direlako enigma ebazteko. Beraz, hori lortzean, hiru joko elkarreragileak arrakastaz gaitutuko dira. Era berean, erronka da, hain esaldi laburraren atzean benetan zer dagoen argitu behar delako: "Ezegunak ez adiskideak". Interneten dituen esanahia eta inplikazioak aztertzea proposatzen da, honako ideia hauek kontuan hartuta:

- Noiz uste dugu pertsona bat benetan ezagutzen dugula?
- Ezagunak noiz bihurtzen dira adiskide?
- Nola egiazta daiteke adiskidea ez den pertsona dioten modukoa dela?
- Gauza bera da eskolako edo kaleko adiskidea eta Interneteko norbait?
- Norengan jar dezakegu konfiantza?

Hausnarketa horiek egindakoan, ikasleek erantzun beharreko galderak izango dituzte, horren inguruan duten eskema mentala zein den jakingo dugu eta "benetako mundua" eta "mundu birtuala" bereizten dituen ikusiko dugu.

Oso gai garrantzitsua da, Interneteko segurtasunari dagokionez oso ondorio larriak sor daitezkeelako, gure adingabeek ezagutzen ez duten norbaitenganako konfiantzarik badute. Tamalez, sarritan gertatzen dira halakoak, atseginak diren edo aspaldidanik txatxide dituzten pertsonak adiskideak direla eta ezagutu egiten dituztela uste dutelako.

Hain zuzen ere, horixe bera da harrapari sexualen jokabidea: adingabeen konfiantza lortzen dute, enpatiaren edo lausenguaren bidez hurbilduta. Jarrera hori *grooming*-a da. Hurrengo urratsa engainua edo xantaia izan ohi da.



Umeak
hobeto babesteko
laguntza-eskuliburua



Laguntza-eskuliburua

1) Internet, bidea eta helmuga

Internetek, hau da, web orriek, txatak, berehalako mezuek, posta elektronikoak, blogek, gizarte-sareek... bi alderdi dituzte "belaunaldi digitalen" bizitzan.

Bidea da, eskolako zereginetan informazio erabilgarria aurkitzeko, aisialdiko baliabideak bilatzeko, senide, adiskide eta ezezagunekin komunikatzeko... erabiltzen duten kanala delako. Edonola ere, bitartekoa, kanala edo bidea ez ezik, helmuga, lekua ere bada. Sakelako telefonoekin eta bideo-jokoen ingurunearekin batera, unibertso zibernetikoa edo birtuala osatzen du Sareak. Unibertso horretan, adingabeak gizarteratzeko gainerako eremuetan bezala (etxea, erkidegoa eta eskola), berezko arauak daude. Bertan, esaterako, zenbait izen edukitzea, egia ez esatea edo beste pertsona baten lekua hartzea ez da batere ohiz kanpoko. Era berean, ez da batere ohiz kanpoko ezezagunekin hitz egitea edo era guztietako edukiak eskuratzea, kaltegarriak eta legez kontrakoak izan arren.

Harremanak ezartzeko prozedura berriak dira, jokabide-kode berriak, nagusiok eza-gutzen ez ditugun aukera eta sentsazio berriak dira. Gainera, behin eta berriro eta azkar baino azkarrago birsortzen dira. Horrez gain, adingabeen eguneroko bizitzan "leku" horrek gero eta zeresan handiagoa duela kontuan hartzen badugu, zer gertatzen den ulertu ahal izango dugu edo ustezko arriskuen arrastoari jarraitu ahal izango diogu, behintzat. Hartara, horren arabera jardun ahal izango dugu.

Internet, sakelako telefonoak eta bideo-jokoak "mundu" horren osagaiak dira, eta adingabeek nagusiok baino hobeto menderatu dezakete mundu hori. Nolanahi ere, horrek ez du oztopoa eta aitzakia izan behar gurasook eta irakasleok segurtasun handiagoz



erabiltzeko beharrezkoak diren baliabideak eman ez diezazkiegun. Ezin diegu bizkar eman adingabeek baliabide horiek erabiltzean sor daitezkeen arriskuei.

Eskuliburu hau oso egokia da umeeek Internet modu osasungarrian erabiltzen dutela zaindu behar dutenentzat eta, batez ere, oso jakintza tekniko mugatuak dituztenentzat.

Helburua ez da Interneten erabileran adituak izatea. Helburua zehatzagoa eta errazagoa da. Ustezko arriskuez ari garenean zeri buruz hitz egiten dugun jakitea eta, batez ere, prebentziorako neurri egokiak abian jartzea da helburua.

2) Zer egin daiteke Sarean?

Internet oso aukera handia da, orain arte pentsaezinak ziren abaguneak eskaintzen dizkigu eta: era guztietako informazioa eskuratzea, bidaiak bilatzea eta erreserbatzea, museoak ikustea, bideoez edo musikaz gozatzea, era guztietako agiriak edo irudiak argitaratzea beste batzuek ikus ditzaten, edonorekin komunikatzea edonon dagoela ere... Beraz, pentsaezina da tresna horri uko egitea, belauldi berriak bete-betean gara daitezten nahi izanez gero.

Nolanahi ere, hainbat eta hainbat abantaila eskaintzen dituen arren, arriskuak ere hartu behar dira kontuan. Arriskuak daude, informazioa ikusi edo argitaratu egin daitekeelako (izan ere, Sarea zeharkatzen du formatu digitalean, testu, irudi, soinu edo bideo moduan), edonor direla eta edonon daudela ere beste batzuekin harremanetan jar gaitzkeelako edo zenbait produktu edo zerbitzu eskura ditzakegulako.

Laburbilduta, prozesu guztiak banan-banan eta batera aztertu behar dira, bakoitzaren arrisku-faktoreak murrizten ikusteko. Teknologia eta arlo horretako zerbitzuak etengabe bilakatzen direnez, ez da batere erraza hori lortzea, baina bideari ekin behar zaio, apurka-apurka bide hori egin egin daitekeela ikusteko.

3) Interneteko arriskuen sailkapena

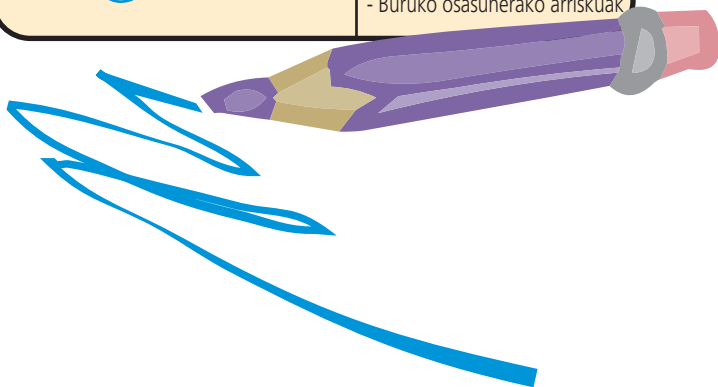
Interneteko arriskuak ADG sailkapenaren arabera antolatzen dira:

A -> Erabilera ARRUNTA, Sarea "zentzuz" erabiltzean sortzen direnean. Beraz, harremanengatik, edukiengatik edo arrazoi komertzialengatik sortutako arriskuak daude, Parry Aftab doktoreak adierazi bezala³ (www.aftab.com).

D -> DELITUZKO erabilera, Internetek eskaintako baliabideen edo tresnen bitartez delituak egiten direnean, nahita edo nahi gabe. Gainera, lege eta/edo zigor arloko ondorioak ere egon daitezke.

G -> GEHIEGIZKO ERABILERA, arriskua Internet gehiegi erabiltzeagatik sortzen denean. Halakoetan, menpetasuna ere badagoela esan daiteke.

INTERNETEKO ARRISKUEN ADG SAILKAPENA:	
Erabilera "Arrunta"	E-> Edukiak H-> Harremanak K-> Komertzialak
Delituzko erabilera	
Gehiegizko erabilera	- Osasun fisikorako arriskuak - Buruko osasunerako arriskuak



3. Aftab, Parry. *Internet con los menores riesgos. Guía práctica para madres y padres*. EDEX. Bilbao, 2005.

ERABILERA ARRUNTA

E -> Edukiak

Segundoro, ehunka web orri argitaratzen dira. Oso erraza da edukiak sortzea eta argitaratzea, eta edonondik, edonoiz eta azkar-azkar egin daiteke. Agintariak eurek ere ez dute legez kanpoko edukiak bermez kontrolatzerik eta jazartzerik.

Hori dela eta, edozein nabigatzailek erraz-erraz eskuratu ditzake era guztietako edukiak (gero eta gehiago agertzen dira ikus-entzunezko formatuan). Askotan, gainera, nahi gabe, halabeharrez edo engainuz aurki ditzake.

- Helduentzako edukiak: pornografia, ageriko sexua, parafiliak, in-darkeria, drogak...
- Legez kanpoko eduki ez-moralak: terrorismoaren apologia edo xenofobia, umeen pornografia...
- Zeharkako arrisku fisikoa eragiten duten edukiak: lehergaien erabilera, drogen ekoizpena, estetika edo osasun arloko aholku de-segokiak...

H -> Harremanak

Sarean, oso erakargarria da beste batzuekin harremanetan jartzea. Hasieran, ona izan arren, badu arriskurik. Eguneroko bizimoduan, hurbilago edo urrunago dagoen ingurunearekin baino ez gaude harremanetan (errealitate sozio-kultural bera, antzeko balioak eta erreferenteak...). Interneten, ordea, esparrua mugagabea eta ezin heterogeneoagoa da, eta solaskidearen ikusizko erreferentziarik ere ez dugu.

Beraz, errealitate, kode kultural edo itxaropen desberdinak bateratzean, arazoak sor daitezke. Era berean, pertsona bortitzak edo nortasun-arazoak dituztenak ibil daitezke Sarean. Gainera, Sareak anonimatu-maila handia eskaintzen duenez eta oso erabilgarria denez, bertan ekintzarako tarte zabala izaten dute harrapari sexuak, estortsiogileak, jazarleak edo adingabeen beldurrazleak estrategia kalkulatu bidez hurbiltzeko. Hona hemen, besteak beste, jarrera horien emaitzarik txarrenak: pedofilia, cibervilleing-a⁴, bahiketa, er-kidego kaltegarrien harrapaketa, pribatutasunaren galera...

4. Aftab, Parry. *Cibervilleing. Guía práctica para madres, padres y personal docente*. EDEX. Bilbao, 2006.



K -> Komertzialak

Adingabeak engainatu egin ditzakete, eta *on line* delinkuentziaren helburuak ere izan daitezke. Nolabaiteko gastu-ahalmena dutenez, iruzurrezko produktuak edo zerbitzuak erostera bultza ditzakete, eta konbentzitu ere egin ditzakete, kreditu-txartelaren datuak eman ditzaten.

- Iruzurrezko merkantziak.
- Bankuko datuen lapurreta.
- Kontsumitzera eta apustu edo zorizko jokoetan parte hartzera bultzatzea.

DELITUZKO ERABILERA

"Interneten, edonork edozer esan dezake", "inork ez du ni izan naitzela jakiterik", "mundu guztiak egiten du" edo "jokoa baino ez zen". Horra hor Legearen aurrean ondorio larriak eragin ditzaketen ekintzen erantzuleak sarritan erabiltzen dituzten ideiak, nahiz eta askotan ezjakintasunagatik jokatzeko duten horrela. Sakelako telefonoaz lortutako argazki pribatua argitaratzea, posta elektronikoa mehatxagarriak bidaltzea edo beste pertsona bat iraintzeko web orria sortzea zigorgarria da erabat, bai eta kopiarako edo zabalkunderako eskubidepean dauden edukiak eskuratzea, banatzea edo merkaturatzea ere.

- Intimitate eta ohorerako eskubidearen aurkako erasoak.
- Jabetza intelektual eta industrialaren aurkako delituak.
- Mehatxuak eta jazarpena...

GEHIEGIZKO ERABILERA

Menpetasunaren edo zaletasunaren antza izan dezaketen egoeretara iritsi gabe, Internet gehiegi erabiliz gero, ondorio larriak izan ditzake osasun fisiko eta mentalean. Kalte fisikoek sedentarisismoarekin dute zerikusia, eta, horrez gain, ordenagailua "makina" moduan ondo ez erabiltzean ere sortzen dira kalteok. Kalte psikologikoek mundu birtualaren inguruan eraturako errealtatearekin dute zerikusia. Horiek horrela, mundu birtual hori ingurune nagusia edo bakarra da pertsonarentzat, eta bertan baino ez ditu bere harremanak eta bizi-esperientzia oinarritzen.

Osasun fisikorako arriskuak	Ongizate psikikorako arriskuak
Loditasuna	Isolamendua
Funtzio psikomotrizen garapen eskasa	Gizarte-trebetasunen garapen eskasa
Gihar eta hezurretako arazoak	Errealtatearen ikuspegi desitxuratua
Ikusmen-arazoak	Jokabide-aldaketak
	Menpetasun edo zaletasun nabaria



4) Guraso eta irakasleentzako aholkuak

Kontrola, arauak, iragazketa-softwarea... laguntza-neurriak dira, baina, aldi berean, adingabeen hezkuntzari ere eman behar zaio lehenentasuna. Euren gizarte-trebetasunak garatu behar dira (autokritika, laguntza-eskaera, asertibitatea, enpatia, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna...), ezinbestekoak baitira erabakiak hartzeko orduan.

Bestetik, arauak edo gomendioak ez dira bakarrak adin guztietarako eta adin bereko pertsona guztientzat. Ez dago errezeta magikorik eta unibertsalik. Pertsona bakoitzaren eta ingurunearen ezaugarriak eta baldintzatzaileak hartu behar dira kontuan. Nolanahi ere, emaitza onak dituzten zenbait aholku orokor daude:

• Erabiltzeko lekua eta denbora

Funtsezkoa da ordenagailua etxeko leku orokor batean egotea, ez adingabearen logelan. Horrela, errazagoa da ordenagailuaren erabilera eta inguruan gertatzen dena kontrolatzea. Era berean, konexio-denbora eta konektatuta egoteko mugako ordu-tartea zehaztu behar dira.

• Baterako erabilera eta konfiantza

Oso egokia da helduak eta adingabeak batera nabigatzea. Internetek ez du ingurune arrotza izan behar guraso eta hezitzaileentzat. Adingabeei euren "mundu birtualean" lagundu behar diete, euren eskutik eraman behar dute, euren gidariak izan behar dira. "Horretaz zerbait dakien" heldua eurekin dagoela eta laguntza eskatu ahal diotela jakin behar dute.

• Leku interesgarrien eskaintza

Denbora mugatua bada, web orri interesgarri, hezigarri eta dibertigarrietara zuzenean joatea da aukerarik onena. Askok daudenez, oso erabilgarria da horrelako web gune batzuk aurkitzea eta sarean zehar nora ezean ez ibiltzea edo bilatzaileetako ezusteko emaitzen zain ez egotea.

• Historiala berrikustea

Adingabeek nolako orriak ikusten dituzten jakin nahi badugu, bisitatutako weben erregistroa ikusi besterik ez dago nabigatzailean. Bertara

joatean ezer ez badago, agerikoa izango da arrazoiren batengatik ezabatu nahi izan dutela arrastoa.

- **Laguntzeko softwarearen erabilera**

Prebentziorako kontrol-programak daude. Software batzuek edukiak iragazten dituzte, tekleatutako guztia erregistratzen dute, konexio-denbora mugatzen dute...

- **On line argitaratutako informazioa zaintzea**

Baliteke zeuen seme-alabek edo ikasleek web orriak argitaratzea edo blogak sortzea (sareko bitakora-koadernoak edo egunkariak dira) eta norberaren datuak agerian uztea (izena, helbidea, argazkiak...). Erraza da Google-en bilaketa egitea (adingabearen izenaren bitartez, adibidez) eta berak edo beste batzuek *on line* argitaratu ahal izan duten informaziorik badagoen ikustea.

- **Zerbait ondo ez doala adierazten duten sintomak**

Ez da erraza, baina, batzuetan, adi egon besterik ez dago Interneteko saioaren ostean jokabidea eta aurpegiara aldatu egin direla antzemateko.

5) Adingabeentzako aholkuak

- **Ez eman zeure daturik**

Ez eman ez zeure daturik ez zure familiaren eta adiskideen daturik ere: izena, helbidea, telefonoa, zaletasunak, ikastetxea... Era berean, ez bidali ez argazkirik ez bideorik.

- **e-mailaren helbidea ez eman sarritan**

Zure e-maila ez eman edonori; ezagunei eta konfiantzakoei besterik ez eman. Era berean, adiskideen e-maila ere ez eman euren baimenik ez baduzu. Erabilgarria izan daiteke erabilera pertsonalerako helbide bat eta web orrietan erregistratzeko edo lehiaketaren batean parte hartzeko beste helbide bat edukitzea.

- **Kontuz ibili ezustean iristen zaizkizun fitxategiekin**

Ezegagunen baten fitxategia jasoz gero, ezabatu. Ezagunen batena bada, bidali zizun ala ez galdetu. Birus eta espioi-programa asko zuzenean bidaltzen dira, gu konturatu gabe.

- **SPAM-etik ihes egin**

Inoiz ez sakatu eskatu ez duzun publizitate e-mail batean, eta ez bidali, inondik ere, zure adiskideei.

- **Ez esan inori zein den zure pasahitza**

Zure pasahitza ez eman inori, ingurukoei ere ez. Noizean behin aldatu.

- **Gogaitzen bazaituzte, laguntza eskatu**

Hizkuntza gordinaz tratatzen bazaituzte, gauza gogaikarriak esaten badizkizute edo irudi desatseginak edo ulertezinak bidaltzen badizkizute, Internetetik irten eta gurasoei esan berehala. Ez erantzun probokazioei.

- **Lehen aldiz ez geratu bakarrik inorekin**

Sarean inor ezagutu baduzu, edonor dela ere, ez geratu pertsona horrekin amarekin edo aitarekin ez bazaude.

- **Ez sinetsi ez pagotxetan ez oparietan**

Inork opariak edo pagotxak diruditen gauzak eskaintzen badizkizu, ez fidatu eta familiari esan.

- **Zure gurasoenganako konfiantza eduki beti**

Zalantzarik gabe, ez fidatu zerbait gurasoei esan behar ez diezula diotsun inorekin.

- **Ezezagunak ez dira zure adiskideak**

Luzaroan e-mailez edo txatez pertsona batekin harremanetan egon bazara ere, Internet bidez bakarrik ezagutu baduzu, ezin duzu pentsatu zure adiskidea denik, nahiz eta berak hori pentsatu eta zuk hori uste izan.

6) Gomendio ergonomikoak

Ergonomiak zereginaren eta pertsonaren arteko egokitzapena aztertzen du, bere eginkizunak garatzean osasunerako kalterik jasan ez dezan. Horretarako, pertsonaren ezaugarri bereizgarriak hartzen dira kontuan.

Adingabeek gero eta denbora gehiago ematen dute ordenagailuaren aurrean. Etxean, adiskideekin, eskolan... erabiltzen dute. Horrez

gain, egunez egun, urtez urte, orduak eta orduak metatzen dituzte pantailaren aurrean. Hori dela eta, oso kontuan hartu behar dugu ergonomiak ordenagailuaren erabilerari eta oinarritzko arauetara buruz zer dioen. Horrela, ez dugu inolako arazorik edukiko ez gihar eta hezurretan, ez ikusmenean.

Beraz, adingabeen osasunerako oso garrantzitsua da jarrerako eta ikusmeneko higiene-arauak errespetatzea ordenagailuaren aurrean daudenean.

6.1.) Ikusmen osasungarria

• Atsedena

Orduro, 5 minutuko atsedena hartu behar dugu, gutxienez. Epe horretan, zenbait urrats eman behar ditugu hankak luzatzeko, eta urrun dauden irudiei begiratu behar diegu leihotik, ikusmena lasaitu ahal izateko.

• Leihoen kokapena

Monitoreak angelu zuzena eratu behar du hurbilen dagoen leihoarekin. Horrela, argia monitorearen alboko aldean islatuko denez, ez digu garondoan eta begietan zuzenean joko, eta ez gaitu zuzenean islatu eta itsutuko, hurrenez hurren.

• Argi artifiziala

Ez da pantailan islatu behar.

• Altzariak

Ahal izanez gero, argiak eta distirarik gabeak izan behar dira, isla gogaikaririk ez sortzeko.

6.2.) Minik gabeko gorputza

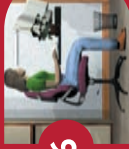
Lehenengo eta behin, oso kontuan hartu behar da aulkia funtsezko elementua dela, bizkarraldea zein jesarlekuaren altuera egokitzeo aukera eskaini behar duela eta gibelaldeari behar den moduan eutsi behar diola. Horren osagarri, mahaiak behar besteko neurriak izan behar ditu, eta sagua eroso mugitzeko aukera eskaini behar du.

Aulkia eta mahaiak honako jarraibide hauen arabera jarrera hartzeko aukera eman behar digute (jarrerak ez du beti estatikoa eta zurruna izan behar):

ORDENAGAILUA ERABILTZEKO 10 GOMENDIO ERGONOMIKO



1
Bizkarrezurrak zuzen egon behar du.



6
Ikusmen-lerroak paraleloan egon behar du plano horizontalarekin.
Pantailaren goiko ertzak begien parean egon behar du.



2
Izterrek horizontal eta hanke bertikal egon behar dute.



7
Ikusmen-lerroaren angeluak 60°-tik beherakoa izan behar du horizontalpean.



3
Oin-zolak hankarekiko angelu zuzenean egon behar du.



8
Begien eta pantailaren arteko distantziak 40 zentimetrotik gorakoa izan behar du.



4
Besoen bertikal eta besaurreek horizontal egon behar dute, eta angelu zuzena eratu behar dute ukondotik.



9
Sorbalden ertxoak paraleloan egon behar du aurreko planoarekin (enborra bihurtu gabe).



5
Eskuak lasai, luzatu gabe eta alborantz jarri gabe. Eskuturrak mahai gainean.



10
Oin-euskarria erabiliz gero, hanke 30 gradurainoko angelua eratu dezakete bertikalarekin.