

<p><b>Adinak</b></p>	<p><b>Sare sozialak erabili ahal izateko erabilera-baldintzetan ezarritako adinak:</b> Youtube +14 (txikientzako Youtube Kids dugu), WhatsApp +13, Instagram +14, TikTok 13, Snapchat +13, Discord +13, Twitch +13.</p> <p><b>Gomendioa:</b> Guztiak eta smartphoneak 16-18 urtetik aurrera eta hasieran heldu baten gidarekin arriskuak detektatzen eta modu egokian erabiltzen ikasteko. Bideojolasetan PEGI kodea oinarritzat hartzea gomendatzen da.</p> <p><b>Alternatibak:</b> Tekladun telefonoa erabili daiteke edo telefono fijoak. Smartphonea sare sozialik gabe erabili daiteke. Sare sozialetara ere tablet eta ordenagailuetatik sar daiteke. Arriskua sare sozialak dira.</p>
<p><b>Erabilera denbora</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erabilera osasuntsua: aisialdiko denboran gauza asko egiten ditut eta horietako bat pantailak erabiltzea da.</li> <li>● Gehiegizko erabilera: Aisialdi denboraren erdia edo gutzia pantailekin ematen dugunean egiten dugu.</li> <li>● LHtik aurrera egunean ordu bete baino gehiago osasunarentzako txarra da (edozein pantaila, telebista barne eta ikastetxea barne). DBHn 2 ordu egunean osasunarentzako kaltegarria da. Asteburuetan ere.</li> <li>● Pantailarik gabeko aisialdi alternatibak bultzatzea oso garrantzitsua da. Gomendioa pantailak asteburuetan erabiltzea da.</li> <li>● Espainiako pediatria elkartearen arabera, 0 eta 6 urte bitartean, gomendatuako erabilera denbora 0 da, osasunean dituzten ondorioak oso negatiboak direlako.</li> </ul>
<p><b>Erabilera guneak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Edozein pantaila mota gelan ez izan edo kargatzea eta haiekin ez lo egitea</li> <li>● Bazkaltzen dugun bitartean pantailak ez erabiltzea.</li> <li>● Etxean pantaila gutxi izatea. Pantaila kopurua = erabilera denbora.</li> <li>● Pantailak etxetik kanpo ez erabiltzea</li> </ul> <p><b>Gomendioa:</b> Familiek aukeratutako ordu batetik aurrera, arratsaldero edo gauero gailu digitalak saski batean geldituko dira eta hurrengo goiza arte ez ditugu berriro erabiliko. Deitzen badigute erantzungo dugu.</p>
<p><b>Eredua eta elkarlana</b></p>	<p>Pantailak erabiltzerakoan gurasoen eredu positiboa funtsezkoa da, gurasoek ere gomendioak betetzea.</p> <p>HHn, LHn eta DBHn geletan familien taldetxoak sortzea gomendatzen da erabilera denbora, heziketa teknikak, eduki motak, sare sozialak noiz erabiltzen utzi, smartphonea noiz eman... adosteko.</p>

## Arrisku batzuk

- Pantailen erabilera goiztiarrak edo gehiegizko erabilerak eragin oso negatiboa dute haurren eta nerabeen garapen kognitiboan, osasunean, eta loaldian, funtsezkoa dena gure garapenerako. Beste gauzen artean, hiperaktibitatearekin, arreta defizitarekin, sedentarismoarekin, obesitatearekin eta hizkuntzaren garapenaren atzerapenarekin erlazionatuta daude.
- Lehen hezkuntzan pantailen aurrean egunean ordubete igarotzen duten haurrek %50 aukera gehiago dituzte DBHn arreta-defizita garatzeko.
- 12 eta 20 urte bitartekoen artean, smartphonea dutenek arreta-defizita garatzeko 3 aldiz aukera gehiago dute smartphonea ez dutenek baino.
- Ikastetxera joan aurretik edo ikasi aurretik pantailak ikus edo erabiltzeak (marrakizkiak, sare sozialak, bideojolasak...) garuna arreta galtzeko prestatzen du, lo egin aurretik kafeina edatea bezala da.

Sare sozialek arretan oinarritutako negozio eredua dute eta adikzio arriskua oso handia da. Sare sozialen arrisku gehiago: pornografia, eraso digitalak eta ziberjazarpena, desinformazioa, eduki bortitzak, elikadura-nahasteak, osasun mentaleko arazoak, pederastak, iruzurrak...

## Gomendatutako web orrialdeak

### Espainiako Pediatria Elkarteak

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

### macsonrisas

[www.macsonrisas.es](http://www.macsonrisas.es)

### Incibe

[www.incibe.es](http://www.incibe.es)

### Altxa Burua

[www.altxaburuabizkaia.eus](http://www.altxaburuabizkaia.eus)