











Familia-plan digitala // Familientzako gomendio orokorrak

| | |
|---|---|
|  | Inork erabiltzen ez dituen gailu elektronikoak itzali. |
|  | Ez erabili bi gailu edo gehiago aldi berean. |
|  | Pantailak erabiltzeko denbora-mugak ezarri: 0 urtetik 2ra ez da erabili behar, ez baitago denbora zuzirik. 3-5 urte egunean ordubate baino gutxiago eta 5 urtetik aurrera bi ordu baino gutxiago aisialdi digitala egunean. |
|  | Familian ariketa fisikoa sustatu: jakina baita jarduera fisiko gutxiago egiten bada, pantailetan denbora gehiago ematen dela. |
|  | Saihestu pantailen euskarriak orgatxorako, autorako eta abarretarako. Pantaila-denbora luzatu egiten da, eta eragotzi egiten zaie inguruneaz jabetzea eta berarekin erlazionatu ahal izatea. Bilatu aukera hauek: lo egitea, jolastea, musika entzutea edo paisaia aipatzea. |
|  | Gailuak jarrera egokiarekin erabiltzea, atsedenaldiak egitea 30 minuturo eta ibilaldi laburrak eta luzaketak egitea. |
|  | Saihestu atzerako argidun pantailen denbora luzeak eta horrek dakarren ikusmen-nekea. 20/20/20ko arauari jarraitu behar diogu: 20 minutuko esposizioa pantailan, 20 aldiz kliskatu eta urrutiko objektu bati begira 20 segundoz. |
|  | Eguneroko errutinak eta jarduerak planifikatu pantailarik gabe, adinaren arabera, deskonexio-tarteak: jolasak, eskulanak, pintatzea, irakurtzea, etab. |
|  | Pantailarik gabeko eremuak ezarri, hala nola logela edo bainugela. Gailuak uzteko leku bat aukera dezakegu, "gailuen aparkalekua". |
|  | Jolasguneetan eta otorduetan gutxiago erabili. |

| | |
|---|---|
|  | Ez erabili pantailarik lotara joan baino 1-2 ordu lehenago. |
|  | Arreta osoa, distrakziorik gabe, ikasten ari garenean, lanean edo familian emandako denboretan. Une horietan, isilik edo itzalita eta gelatik kanpo. |
|  | Teknologiaren erabilera sortzailea sustatu: familiako argazki-album bat edo bideoak sortu, jakin-mina sortzen digun zerbaiti buruzko informazioa elkarrekin bilatzea, etab. |
|  | Haurren adinerako eduki egokiak aukeratu eta iturri fidagarrietatik datozenak. |
|  | Bertan egon eta edukiak ezagutu. Berrikusi haurrak sartu aurretik, egokiak diren ala ez erabaki ahal izateko. Ez erabili "haurtzain gailuak" eta haien ondoan egon pantailak erabiltzen dituztenean. |
|  | Haurrengan pentsemendu kritikoa sustatu. |
|  | Enpatia digitala landu: bestereen lekuan jartzeko gai izan eta pantailen atzean pertsonak daudela ulertu. |
|  | Gure gailu zaharrak utzi, bat oparitu beharrean. Izan ere, haurrari gailu berri bat oparitzen badiogu, berea dela ulertuko du eta gehiago kostatuko zaio gurasoen gainbegiratzea onartzea. |
|  | Gailu bat utzi aurretik, Familia Plan Digitala egin eta denboran, espazioetan eta deskonexio-denboran muga argiak ezarri, aplikazioak erosi edo instalatzeko baimena eskatu, besteak beste. |
|  | Aldian-aldian dispositiboen berrikuspenak egin seme-alabekin. Haiekin egiten badugu ez dugu beraien intimitatea urratzen, eta arriskuak goiz detektatzen eta irtenbideak aurkitzen lagunduko digu. |