

Etxean egiteko jardueren GIDALIBURUA

**FAMILIA, TELEBISTA ETA
GAINERAKO PANTAILAK**



Nafarroako
Gobernua

CoAN
Consejo Audiovisual de Navarra

Izenburua: FAMILIA, TELEBISTA ETA GAINERAKO PANTAILAK. Etxean egiteko jardueren gidaliburua

Argitaratzailea: Nafarroako Gobernua.
Gizarte Ongizate, Kirol eta Gazteria Departamentua.
Familiaren Zuzendaritza Nagusia

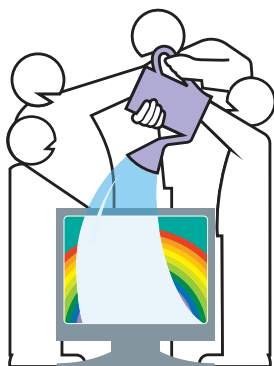
Diseinua: Javier Oyarzun

Imprimaketa: A.R.C. Espacegrafic

L. G.: NA-3338/2006

Etxean egiteko jardueren
GIDALIBURUA

**FAMILIA, TELEBISTA ETA
GAINERAKO PANTAILAK**





Telebista, Internet, bideo jokoak, sakelako telefonoak (“pantailak”): gure eguneroko paisaian beren lekua duten tresna teknologikoak dira. Onak? Kaltegarriak? Garbi dago kalifikazio horiek ez digutela balio. Eskura ditugun baliabideak dira, aukera ugari eskaintzearekin batera arrisku batzuk sortzen dizkigutenak.

Nola jokatu beharko genuke gurasook tresna horiek gure familian erabiltzen badira?:

- ➔ **Ezagutu:** zer aukera eskaintzen diguten eta zer arrisku dakarten jakin behar dugu.
- ➔ **Babestu:** gure familia babesteko arauak finkatu behar ditugu, baliabide hauek gaizki erabiltzearen ondoriozko arriskurik jasan ez dezaten.
- ➔ **Hezi:** ikus-entzunezkoak eta komunikazioko teknologia berriak modu arduratsuan erabiltzeko ohiturak sortu behar ditugu.

Gidaliburu honetan etxean egiteko 16 jarduera aurkezten ditugu. Haien bidez zuen familietan honako hau lortu nahiko genuke:

- ➔ “Pantailak” zentzu handiagoz erabiltzea.
- ➔ Aisialdirako beste aukera batzuk izatea, “pantaila” horietatik aparte.
- ➔ “Pantailak” erabiltzeko denbora eta lekuak mugatzea.
- ➔ Ohartzea nola banatzen den bakoitzaren ordutegia eta, bereziki, horren barrenean “pantailak” zenbat denbora hartzen duten.
- ➔ Norberaren denboraren banaketa gero eta orekatuago izan eta eduki desberdinez ongi hornitzeko ohiturak ikastea.
- ➔ Familiako kideek elkar hobeki ezagutzea, “pantailen” erabilerarekin zerikusia duten gustu eta ohituren gaineko iritzi-trukaketaren bitartez.
- ➔ Seme-alabak babesteko dituzten arau batzuk (garbiak, egokituak, errealistak eta eraginkorrak) izatea, “pantailak” modu desegokian erabil ez ditzaten.
- ➔ Familiako kide gehienek ikusten dituzten “pantailetan” agertzen diren mezuak hezibiderako aprobetxatzea.



Jarduerak, gaiaren arabera, sei multzotan banatzen dira, batez beste hiru jarduera multzo bakoitzean:

- Automatismoak: *Horren orde, zer iruditzen...?*
- Nork bere buruari muga: *Pantailarik gabeko guneak.*
- Denboraren banaketa: *Nire ordutegia aztertu.*
- Elkar ezagutzea: *Ezagutzen zaitut-Ezagutzen nauzu.*
- Arauak: *Joko arauak.*
- Ikus-entzunezkoetako edukiak eta komunikazioa: *Nik uste dut...*

Gai multzo guztietan eskema bera erabiltzen da:

➡ **Analisia**

Gai multzoko edukiei dagokienez, zuen familiak zer-nolako ohiturak dituen aztertzen da.

➡ **Erabakiak hartzea**

Analisiaren ondorioetan oinarriturik, egoera hobetzeko erabakiak hartzen ditugu.

➡ **Praktikan jartzea**

Egoera hobetzeko erabakia praktikan jartzen da.

Automatismoak
Horren ordeaz, zer iruditzen...?

Automatismoak Horren orde, zer iruditzen...?

Ikus-entzunezkoak eta komunikazioko teknologia berriak hain txertatuak ditugu eguneroko bizimoduan, ezen askotan, pentsatu ere egin gabe, aisialdirako tenorean, haiek izaten baitira gure aukera bakarra. Esan genezake nolabaiteko automatismoa dagoela jokabide horren atzean, eta ez digula bestelako aukerez ohartzen uzten, gure sormena pobretu eta gure ohituren aniztasuna murriztearekin batera.

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian bi helburu hauek lortzen laguntzeko:

➡ “Pantailak” zentzu handiagoz erabiltzea.

➡ Aisialdirako beste aukera batzuk izatea.

Hauexek dira:

- 1. jarduera. Automatismoen bila.
- 2. jarduera. Automatismoen prebentzioa.
- 3. jarduera. Automatismoak desegitea.

1. jarduera *Automatismoen bila*

- ➡ Hurrengo fitxan, “pantailak” erabiltzerakoan oso maiz gertatzen diren automatismoen zerrenda bat ikusiko duzu (zuk zerorrek ere besteren bat gehitzen ahal duzu).
- ➡ Fitxan bertan, zure familia osatzen duten pertsonen edo automatismoei buruzko azterketa egin nahi duzunen izenak jartzeko tokia duzu.
- ➡ Irakurri automatismoen zerrenda eta baloratu haietako bakoitza zure familian nola izaten den, 1etik 4ra bitarteko puntuazioa emanez.

☐ Puntu bat: inoiz ez

☐ 3 puntu: maiz.

☐ 2 puntu: batzuetan.

☐ 4 puntu: beti.

IZENAK	Ni
<i>Etxera sartu bezain agudo, telebista pizten dut.</i>					
<i>Etxean nagoenean, telebista piztua egoten da beti.</i>					
<i>Tarte txiki bat izanez gero, interneten sartzen naiz.</i>					
<i>Asperten hasten banaiz, bideo-kontsola edo ordenagailua martxan jartzen dut segituan, harekin jolasteko.</i>					
<i>Ahal dudan aldiro, sakelako telefonoarekin jolasean hasten naiz</i>					
<i>Ahal dudan aldiro, sakelakoarekin mezuak bidaltzen hasten naiz</i>					
...					
...					
GUZTIRA					
Inoiz ez: 1	Batzuetan: 2	Maiz: 3	Beti: 4		

Behin fitxa betez gero, ateratzen diren emaitzei buruzko gogoeta egin. Ongi legoke zure bikotekidearekin hitz egitea haiei buruz. Are hobeki fitxa harekin batera betetzea. Bi aukera dituzue:

- Bien artean fitxa bat betetzea.
- Bikoteko kide bakoitzak bere fitxa bete, eta gero emaitzak konparatzea.

Behin ondorioak ateraz gero, zuen seme-alabekin hitz egin dezakezue haiei buruz.

2. jarduera *Automatismoen prebentzioa*

Aurreko jardueraren bitartez zuen familian automatismorik aurkitu baduzue, *“oroigarriak jartzea”* proposatzen dizuegu, haiek prebenitzeko.

- ➔ Hasteko, *“oroigarri”* horiek sortu egin behar dituzue. Fitxa hauetan eranstean dugun eredua erabiltzen ahal duzue edo, bestela, zeuek sortu nahi duzuen oroigarria. Hala erabakiz gero, jarduera hau oso egokia da etxeko gazteenek parte hartzeko.
- ➔ Bigarrenik, kontuan harturik aurreko jardueran egindako analisia, *“oroigarriak”* non kokatuko diren erabaki behar duzue: telebistaren gainean, ordenagailuaren gainean, logeletan, etab.

Garrantzitsua da familiako kide guztiek ongi ulertzea zergatik eta zertarako tratatzen ditugun automatismoak: helburua ez da telebistarik ez ikustea edo interneten ez sartzea edo bideo jokoetan ez aritzea, erabakiak hartzeko orduan bestelako aukerak ere kontuan hartzea baizik.

3. jarduera *Automatismoak desegitea*

Zuen familian automatismoak aurkitu badituzue, eta haiei aurre egitea erabaki baduzue, jarduera honekin zeuen jarreraren bilakaera neurtzen ahalko duzue.

- ➡ Honi erantsita doan fitxan “pantailen” ordezkoko beste jarduera batzuen zerrenda irakur dezakezue. Ikusiko duzue lauki batzuk hutsik utzi ditugula, zuek bete ditzazuen egokiak iruditzen zaizkizuen beste aukera batzuk idatziz.
- ➡ Halaber, izenak jartzeko lekuak badaudela ohartuko zarete. Etxean bizi diren familiako kideen izenak jarri behar dituzue hor.
- ➡ Jarduera hau oso erraz egiten da.
 1. Denbora epe jakin batean (adibidez, hilabete bat), familiako norbaitek automatismo bat “desegin” eta “pantailen” ordezkoko beste jarduera bat egiten duen aldiro, dagokion laukian marka bat jarriko du.
 2. Denbora epe horren amaieran, kontaketa egingen da.
 3. Kontaketa egindakoan, ona litzateke familian eztabaida egitea, emaitzen azterketatik atera daitezkeen ondorioei buruz.
 4. Hala erabakitzen bada, punturik gehien lortu dituen pertsonari gogoko duen zerbait ematen ahal zaio.

Izenak ----- Jarduerak				
Irakurtzea				
Familiako pertsonaren batekin hitz egitea				
Paseatzea				
Kirol egitea				
Lagun batekin elkartzea				
Beste familiaren batekin eta haien seme-alabekin elkartzea				
Mahai jokoren batean aritzea				
Atzeratutako lanen bat egitea				
Marraztea				
Pentsatzea				



Nork bere buruari muga
Pantailarik gabeko guneak

Nork bere buruari muga *Pantailarik gabeko guneak*

Teknologia mugikorrek edo “haririk gabeak” agertzearekin, “pantailak” ia leku eta une guztietan eskuragarri ditugu. Zientziak mugarik ez badu, pertsonok jarri beharko ditugu. Teknlogiek “ito” ez gaitzaten, leku batzuk “pantailarik gabeko gune” deklaratu beharko ditugu.

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian helburu hau lortzen laguntzeko:

➡ “Pantailak” erabiltzeko denbora eta lekuak mugatzea.

Honako jarduera hauek eskaintzen dizkizuegu:

- 4. jarduera. *Teknlogiek ito behar gaituzte?*
- 5. jarduera. *Familian pantailarik gabeko guneen izendapena.*
- 6. jarduera. *Pantailarik gabeko guneen deklarazio ofiziala.*

4. jarduera *Teknologiak ito behar gaituzte?*

Erantzun galdera erraz hauei:

Inoiz pentsatu duzu etxea “pantailaz” beteegia duzula?

Bai Ez

Inoiz gertatu zaizu zerbait kontatu nahi eta etxekeok isilaraztea telebista ikusten ari zirelako?

Bai Ez

Zuk zerorrek arrazoi beragatik inoiz isilarazi dituzu gainerakoak?

Bai Ez

Inoiz sentitu duzu familiakoek arreta handiagoa jartzen zutela nork bere “pantailan” (telebista, ordenagailua, telefonoa...) etxean gertatzen ari zen zerbaitetan baino?

Bai Ez

Behin fitxa betez gero, ateratzen diren emaitzei buruzko gogoeta egin. Ongi legoke zure familiarekin hitz egitea haiei buruz¹. Are hobeki fitxa familiarekin batera betetzea. Bi aukera dituzue:

➡ Denen artean fitxa bat betetzea.

➡ Familiako kide bakoitzak bere fitxa bete, eta gero emaitzak konparatzea.

(1) Edo zure bikotekidearekin, gutxienez.

5. jarduera *Familian pantailarik gabeko guneen izendapena*

Aurreko jarduerako galderaren batean baietz erantzun baduzue, **“Familian pantailarik gabeko guneak”** izendatzeko aukera eskaintzen dizuegu. Nola? Adibidez, hau erabakitzen ahal duzue:

- Ordu jakin batzuetan telebistarik ez izatea. Konparazio batera:
 - Gosaltzean, eskolara joan baino lehen.
 - Bazkaltzeko tenorean.
 - Afaltzeko tenorean.

- Familiakoak elkarrekin bazkaltzeko biltzen direnean sakelako telefonoak itzaltzea.

- Logeletan ez telebistarik ezta internetik ere ez izatea.

- Familiakoen jarduerak egin bitartean (paseoak, bisitaldiak,...) bideo jokoak ez erabiltzea.

- Familiakoen oporraldian familiako guztiek “pantailen” erabilera mugatzea.

- ...

Horiek denak egin daitezkeen aukera batzuk besterik ez dira. Garrantzitsuena etxean zeuen egoerari, familia estiloari, balioei eta abarri hobekien egokitzen zaizkien aukerei buruz eztabaidatzea litzateke.

Gainera, beharrezkoa da proposamenak errealistak izatea. Hautatzen den aukera oso ona izanagatik, hura egitea ia ezinezkoa dela baldin badakigu, frustrazioa besterik ez digu ekarriko.

Azkenik, saiatu beharko genuke proposamen malguak egiten. Horregatik, eztabaidan zehazten ahal dugu nola eta noiz berrikusiko ditugun.

6. jarduera *Pantailarik gabeko guneen deklarazio ofiziala*

Behin erabakiak hartuz gero, oso lagungarria izan daiteke haiek idatziz jartzea.

Kartelen bat egin eta etxe barrenean, denon agerian, jar dezakezue.

Kartel horretan jarri zein diren "*pantailarik gabeko guneak*" (leku nahiz denborazkoak) eta nola berrikusiko diren erabakiak.

Hona hemen kartela egiteko eredu bat.

Pantailarik gabeko guneak

familiak erabaki du jarraian

aipatzen direnak "*pantailarik gabeko gune*" deklaratzeara:

Erabaki hauek

berrikusiko dira.

Sinadura:

Denboraren banaketa
Nire ordutegia aztertu

Denboraren banaketa *Nire ordutegia aztertu*

Gero eta denbora gehiago erabiltzen dugu ikus-entzunezkoetan eta komunikazioko teknologia berrietan. Baina, inoiz galdetu diogu geure buruari egiazki zenbat denbora ematen dugun “pantailen” aurrean? Beste jardueretan ematen dugun denborarekin konparatu dugu? Gogoetarik egin dugu “pantailen” aurrean denbora gehiegi emateak izan ditzakeen ondorioei buruz?

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian bi helburu hauek lortzen laguntzeko:

- ➔ Ohartzea nola banatzen den bakoitzaren ordutegia eta, bereziki, horren barrenean “pantailek” zenbat denbora hartzen duten.
- ➔ Norberaren denboraren banaketa gero eta orekatuago izan eta eduki desberdinez ongi hornitzeko ohiturak ikastea.

Honako jarduera hauek eskaintzen dizkizuegu:

- 7. jarduera. *Zertan erabiltzen dut denbora?*
- 8. jarduera. *Nire ordutegiaren azterketa sakondu.*
- 9. jarduera. *Denborak aldatzeko konpromisoa hartzen dugu.*

7. jarduera *Zertan erabiltzen dut denbora?*

Hasteko, pertsona bakoitzak egunean eta astean “pantailen” aurrean ematen dituen orduak, gutxi gorabehera, kalkulatzeko, honelako fitxa bat erabil dezakezue.

Izena: _____

<i>Orduak Jarduera mota</i>	<i>Ordu kop. egunean</i>	<i>Ordu kop. astean</i>
<i>Telebista</i>		
<i>DVD</i>		
<i>Internet</i>		
<i>Bideo jokoak</i>		

Horren ondoren, interesgarria litzateke pertsona bakoitzak garrantzitsutzat jotzen dituen beste jardueretan emandako orduak ere kalkulatzeko. Honelako fitxa batean egin dezakezue².

Izena: _____

<i>$\frac{\text{Orduak}}{\text{Jarduera mota}}$</i>	<i>Ordu kop. egunean</i>	<i>Ordu kop. astean</i>
<i>Ikasketak</i>		
<i>Lana</i>		
<i>Irakurketa</i>		
<i>Kirola</i>		
<i>Lagunekin ibiltzea</i>		

Fitxa bakoitza eta bien arteko konparazioa aztertuz gero, pertsona bakoitzak ondorio argiak atera ditzake. Gainera, familiako kideen fitxa guztiak batera aztertuz, gogoeta are probetxugarriagoa izanen da.

(2) Oroitu fitxa betetzen duen pertsonarentzat garrantzitsuenak diren jarduerak sartu behar direla. Guk jarri ditugunak adibideak besterik ez dira.

8. jarduera *Nire ordutegiaren azterketa sakondu*

Nahi izanez gero, aurreko jarduerako datuetan oinarriturik, jarduera mota bakoitzean hilabetean eta urtean emandako orduen kopurua atera liteke. Emaitzak harrigarriak izan daitezke eta zer pentsatu eman diezagukete³.

Hilabeteko datuak ateratzeko, nahikoa litzateke asteko datuak bider berrogeita hamabi egitea.

Urteko datuak ateratzeko, nahikoa litzateke hilabeteko datuak bider hamabi egitea.

Kalkulu hori egiteko, aurreko jardueran erabilitakoaren antzeko fitxaz balia zaitezke.

Izena: _____

<i>$\frac{\text{Orduak}}{\text{Jarduera mota}}$</i>	<i>Ordu kop. hilabetean</i>	<i>Ordu kop. urtean</i>
<i>Telebista</i>		
<i>DVD</i>		
<i>Internet</i>		
<i>Bideo jokoak</i>		

(3) Esate baterako, azterketa batzuen emaitzen arabera, urte oso bat harturik, haurrek telebistaren aurrean eskolan baino ordu gehiago ematen dituzte.

Izena: _____

<i>Orduak</i> <i>Jarduera mota</i>	<i>Ordu kop. hilabetean</i>	<i>Ordu kop. urtean</i>
<i>Ikasketak</i>		
<i>Lana</i>		
<i>Irakurketa</i>		
<i>Kirola</i>		
<i>Lagunekin ibiltzea</i>		



Elkar ezagutzea
Ezagutzen zaitut-Ezagutzen nauzu

Elkar ezagutzea *Ezagutzen zaitut-Ezagutzen nauzu*

kus-entzunezko eta komunikazioko teknologiak zenbat zabaldu diren ikusirik, esaera zaharra eguneratzen ahalko genuke: “nolako pantaila ikusi, halako pertsona klasea izan”. Horregatik, gurasook geure seme-alabak ezagutu nahi baditugu, alderdi hau ere kontuan hartu beharko dugu.

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian helburu hau lortzen laguntzeko:

- ➡ Familiako kideek elkar hobeki ezagutzea, “pantailen” erabilerarekin zerikusia duten gustu eta ohituren gaineko iritzi-trukaketaren bitartez.

Honako jarduera hauek eskaintzen dizkizuegu:

- 10. jarduera. *Ezagutzen dituzu pantailak?*
- 11. jarduera. *Pantailen jokoak.*
- 12. jarduera. *Familiakoen pantailak hobeki ezagutzeko konpromisoa hartzen dugu.*

10. jarduera Ezagutzen dituzu... pantailak?

Zeure buruari galdera batzuk egitera ausartuko zinateke, zeure seme-alabei buruz zenbat dakizun ikusteko? Fitxa hau bete dezakezue:

<i>Zenbat dakit</i>	<i>-ri buruz?</i>
<p><input type="checkbox"/> Badakizu zein diren telebistan gogokoen dituen programak? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p> <p>Baietz erantzun baduzu, aipatu zure ustez zein diren:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><input type="checkbox"/> Badakizu zergatik dituen horiek gogokoen? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p> <p>Baietz erantzun baduzu, aipatu zure ustez zergatik gustatzen zaizkion:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><input type="checkbox"/> Inoiz ikusi dituzue elkarrekin? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p>	
<p><input type="checkbox"/> Badakizu Interneten zein diren gehien bisitatzeko dituen orriak? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p> <p>Baietz erantzun baduzu, aipatu zure ustez zein diren:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><input type="checkbox"/> Zu zerori inoiz sartu zara horietan? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p>	
<p><input type="checkbox"/> Badakizu interneteko komunikazio tresnarik erabiltzen ote duen (berri-taldea, txata, posta elektronikoa, eta abar)? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p>	
<p><input type="checkbox"/> Inoiz erabili duzue horrelakorik elkarrekin? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p>	
<p><input type="checkbox"/> Badakizu zein diren gogokoen dituen bideo jokoak? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p> <p>Baietz erantzun baduzu, aipatu zure ustez zein diren:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><input type="checkbox"/> Badakizu zergatik dituen horiek gogokoen? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p> <p>Baietz erantzun baduzu, aipatu zure ustez zergatik gustatzen zaizkion:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><input type="checkbox"/> Inoiz erabili dituzu? <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez</p>	

Behin fitxa betez gero, zure bikotekidearekin hitz egin dezakezu erantzunei buruz. Gero, semearekin edo alabarekin (fitxa nori dagokion) hitz egin eta gai honi buruz zeuen iritziak haienekin alderatzen ahal dituzue.

11. jarduera *Pantailen jokoa*

Aurreko jardueraren ildo berean, baina modu ludikoagoan, berriz ere zuretzako apustua: zeure buruari galdera batzuk egitera ausartuko zinateke, familiako beste kide batzuei buruz zenbat dakizun ikusteko?

Zenbait aukera eskaintzen dizugu:

□ **1. aukera**

- Familiako kide bakoitzak fitxa batzuk bete behar ditu (adibidez, bost). Haietako bakoitzean telebista programa baten izena idatzi eta zergatik den bere gogokoenetako bat ulertzeko arrazoia eman behar du.
- Gero fitxa guztiak bildu behar dira.
- Txanda bakoitzean, pertsona batek fitxa bat hartu (edozein) eta ozen irakurriko du.
- Txanda irabaziko du fitxaren egilea nor den asmatzen duen lehenak.
- Jokoa amaitzean, hala erabakiz gero, txanda gehien irabazten duen pertsonari gustuko duen zerbait ematen ahal zaio.

Telebistan gogoko ditudan programetako bat ...

Gustatzen zait, zeren...

2. aukera

- Pertsona bakoitzak familiako gainerako kideei buruzko fitxa bat betetzen du. Haietako bakoitzean honako hau deskribatu behar du: bere ustez pertsona horrek gogokoen duen programa mota; pertsona horrek gogokoen duen bideo joko mota (edo gogokoen izanen lukeena, erabiltzen ez badu); interneten pertsona horrek gogokoen duen orri mota (edo gogokoen izanen lukeena, internetik erabiltzen ez badu).
- Gero fitxa guztiak bildu behar dira.
- Txanda bakoitzean, pertsona batek fitxa bat hartu (edozein) eta ozen irakurriko du.
- Txanda irabaziko du fitxa nori buruzkoa den eta egilea nor den asmatzen duen lehenak.
- Jokoa amaitzean, hala erabakiz gero, txanda gehien irabazten duen pertsonari gustuko duen zerbait ematen ahal zaio.

Gogokoak ditu mota honetako programak:

Gogokoen duen bideo joko mota honako hau da:

Interneten gogokoen duen orri mota honako hau da:

12. jarduera *Familiakoen pantailak hobeki ezagutzeko konpromisoa hartzen dugu*

- Aurreko jardueren bitartez, familiako gainerako kideek “pantailez” egiten duten erabilerari buruz zenbat dakigun ondorioztatzen ahal dugu.
- Baldin eta geure auto-ebaluazioan “eskas” atera badugu alderdiren batean, hauxe da nork bere buruarekin hobetzeko konpromisoa hartzeko unea. Konparazio batera:
 - Semeak/alabak gogokoen dituen telebista programak maizago ikustea.
 - Semeak/alabak gogokoen dituen bideo jokoak hobeki ezagutzea.
 - Internet semearekin/alabarekin batera erabiltzea.
 - Telebistan gogoko ditudan programei buruzko gogoeta egin eta baloratzea hori ote den nire seme-alabek nitaz edukitzea nahi nukeen irudia.

Arauak
Joko arauak

Kontuan harturik familia guztietan nola ari garen ikus-entzunezko eta komunikazioko teknologiak gureganatzen, gero eta beharrezkoago bihurtu da haien erabilera arautzea, alegia, etxerako arau batzuk finkatzea.

Arauak funtsezko tresna dira, helduek adingabeak babesteko. Gainera, arauak heziketa lan bat ere egiten dute, ohiturak sortzen laguntzen baitute, gero arau beharrik izan ez dadin.

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian helburu hau lortzen laguntzeko:

- ➡ Seme-alabak babestuko dituzten arau batzuk (argiak, egokituak, errealistak eta eraginkorrak) izatea, "pantailak" modu desegokian erabil ez ditzaten.

Honako jarduera hauek eskaintzen dizkizuegu:

- ▢ 13. jarduera. *Gure arauen berrikuspena.*
- ▢ 14. jarduera. *Gure arauen hobekuntza.*

13. jarduera *Gure arauen berrikuspena*

- Proposatzen dugun gogoeta bakarka egin daiteke, baina probetxugarriagoa gertatuko da familiako beste kide batzuekin batera eginez gero⁴.
- Urrats hauek egin ditzakezue:
 - Koaderno batean idatzi telebistari, interneti, bideo jokoei eta sakelako telefonoei buruz etxean ezarrita dauden arauak.
 - Arauak ordenan jarri garrantziaren arabera.
 - Nola baloratzen duzue haien funtzionamendua? (bereziki, ordenan lehenbiziko lekuetan paratu dituzuenena).
- Nahi izanez gero, fitxa hau erabil dezakezue zeuen gogoeta antolatzeko.

<i>Arauak, garrantziaren arabera</i>	<i>Funtzionamenduari buruzko balorazioa</i>

(4) Edo zure bikotekidearekin, gutxienez.

14. jarduera *Gure arauen hobekuntza*

- Bigarren fase honetan, sar daitezkeen hobekuntzei edo ezarri beharko liratekeen arau berriei buruzko gogoeta egin behar da.
- Zuen gogoeta galdera hauetan oinarriturik antola dezakezue:
 - Zuen ustez, nola hobetu liteke familian ezarrita dituzuen arauen funtzionamendua?
 - Arau berriren bat erantsi beharko litzatekeela uste duzue?
 - Lehendik dauden arauetakoren bat kendu beharko litzatekeela uste duzue?
- Nahi izanez gero, fitxa hau erabil dezakezue:

<i>Arauak, garrantziaren arabera</i>	<i>Hobetzeko proposamenak</i>
<p>Ondorioak (adibidez, beste arau berri batzuk jartzeko proposamena).</p>	

Ikus-entzunezkoetako edukiak eta komunikazioa
Nik uste dut...

Jakina, ikus-entzunezkoetako eduki guztiak ez dira kaltegarriak. Izanez ere, eduki gehienek heziketarako aukera eman dezakete, gurasoek modu egokian erabiltzen badituzte.

Hori dela eta, jarduera batzuk proposatzen dizkizuegu, zuen familian helburu hau lortzen laguntzeko:

- ➔ Familiako kide gehienek ikusten dituzten “pantailetan” agertzen diren mezuak hezibiderako aprobetxatzea.

Honako jarduera hauek eskaintzen dizkizuegu:

- 15. jarduera. ***Mezuak harrapatu.***
- 16. jarduera. ***Mezuak hezibiderako aprobetxatzea.***

16. jarduera *Mezuak hezibiderako aprobetxatzea*

Aurreko jarduerarekin bi helburu bete ditugu:

- Gure familian maizenik ikusten diren “pantailak” hobeki ezagutzea.
- “Pantaila” horietan agertzen diren mezu jakin batzuen aldeko eta kontrako argudioak zehaztea.

Une honetan, aztertu behar dugu hezibiderako nola aprobetxatu “harrapatu” ditugun mezu horiek. Hona hemen gure proposamenak:

- Mezu negatiboei dagokienez, ohartu bagara telebista programa, web orri, bideo joko edo beste pantailaren batean gure familian transmititu nahi ditugun balio eta irakaspenen aurkako mezuak zabaltzen direla, egin dezakegun lehenbiziko gauza “joko arauak” jartzea da. Gure seme-alabak “pantaila” jakin baten eraginetik babesteko araua jar genezake. Dena dela, mezu negatiboa agertu aldiro araura jo beharrean, mezu hori bera familiaren balioak transmititzeko aukera gisa baliatzen saiatu beharko genuke.
- Aurreko jardueran, ez genuen “pantailak” ikusi besterik egin behar, baina orain aktiboago jokatu behar dugu. Orain hobeki dakigu zer egin gure seme-alaben begien aurrean mezu horiek agertuz gero. Garrantzitsuena jokatzeko jarraibide batzuk kontuan edukitzea da. Horietako batzuk proposatzen dizkizuegu, baina zerrenda zeuek osa dezakezue.

Zer egin “pantailatik” ateratako mezuren bat aprobetxatzeko?

- ➔ **Unea aprobetxatu.** Erran nahi baita, seme-alabak eserarazi eta komunikabideei buruzko gure iritzia entzuten jarri ordez, askoz ere eraginkorragoak izanen gara mezu jakin bat telebista programa batean, bideo jokoan, web orrian... agertzen den une horixe aprobetxatzen badugu.
- ➔ **Ez saiatu une berezi horiek guzti-guztiak aprobetxatzen.** Hala eginez gero, gure mezuen eraginkortasuna dezente apalduko litzateke.
- ➔ **Iritzi positiboak eta negatiboak tartekatu.** Gure seme-alaben “pantailak” besterik kritikatzan ez baditugu, ez harritu azkenean gure iritzien aurka eta defentsan jartzen badira.
- ➔ **Zeharkako estrategiak erabili noizbehinka.** Konparazio batera, gure bikotekidearekin komentarioren bat egin, semeak edo alabak entzun dezan.

Familiaren Zuzendaritza Nagusia

González Tablas, z.g.
31005 IRUÑA
Tel.: 848 426 221
Faxa: 848 423723

Nafarroako Ikus-entzunezkoen Kontseilua

Arrieta 8, 7. solairua
31002 IRUÑA
Tel.: 848 421 968
www.consejoaudiovisualdenavarra.es

