



1. saioa

Teknologia
erabiltzen dut?
Ala teknologiak
erabiltzen nau?

1. SAIOA. Teknologia erabiltzen dut? Ala teknologiak erabiltzen nau?

Dimentsioa: Erabilera ohiturak

Helburuak:

- IKTak zenbat denboraz erabiltzen diren ikustea (Portaera egokiak).
- Osasunerako arriskuak eta ongizate fisiko eta psikologikorako mehatxuak saihesteko gai izatea, teknologia digitalak erabiltzean (MIL).
- Eguneroko errutinan teknologia erabiltzeko ohitura osasungarriak garatzea (DigComp).

Iraupena: 50 minutu

Adina: 12-17 urte

JARDUERAK

1. Hezitzaileak 1. Ikasle fitxa emango die ikasleei, eguneroko errutinan teknologia erabiltzeko ohiturei buruzko informazioa bete dezaten banaka.

Denbora: 10 minutu

Baliabidea: 1. Ikasle fitxa

Adin lehenetsia: 12-14



2. Amaitzean, II. Hezitzaile fitxa aurkeztuko du hezitzaileak, mugikorrarekiko mendekotasunaren karikatura bati buruzkoa. Karikaturaren azpian iradokizun gisa ageri diren galderei buruz eztabaidatu behar dute parte hartzaileak.

Denbora: 20 minutu

Baliabidea: II. Hezitzaile fitxa

Adin lehenetsia: 12-14



1. SAIOA.
Teknologia erabiltzen dut? Ala teknologiak erabiltzen nau?



3. III. Hezitzaile fitxako infografia aurkeztuko dio hezitzaileak taldeari (*Gailu digitalak erabiltzeko ohitura osasungarriak*), eta, binaka, 2. Ikasle fitxa beteko dute parte hartzaileek.

Denbora: 20 minutu

Baliabideak: III. Hezitzaile fitxa, 2. Ikasle fitxa

Adin lehenetsia: 15-17



Hezitzailearentzako gomendioak

Saio honen helburua da ikasleek ikustea zer ohitura duten Internet eta teknologia digitala erabiltzeko. Horregatik, garrantzitsua da hezitzaileak ikasleak bideratzea, zinez erantzun dezaten. Era berean, azpimarratu behar da oso garrantzitsua dela ikustea zer alde dagoen teknologia egoki erabiltzeko gomendioen eta parte hartzaileen erabilera ohituren artean; funtsezkoa da hori egitea. Gainera, gailu digitalik gabeko jarduerak egitearen garrantzia azpimarratu behar da.

Gailuen erabilera proaktiboaren ideia sustatu behar da (nire helburu pertsonalen eta profesionalen arabera erabilera), eta bitartekoek, teknologiek eta gailuek «ni erabiltzea» saihestu.



1. IKASLE FITXA

- I. Behean dagoen taulan, idatzi zer aplikazio, plataforma edo programa erabiltzen dituzun zure eguneroko errutinan. Kalkulatu erabilera denbora, eta, amaitzeko, idatzi jarduera horiek egiteko beste aukera bat, Internet, *smartphone*, *tablet*, edo ordenagailurik erabili gabe.

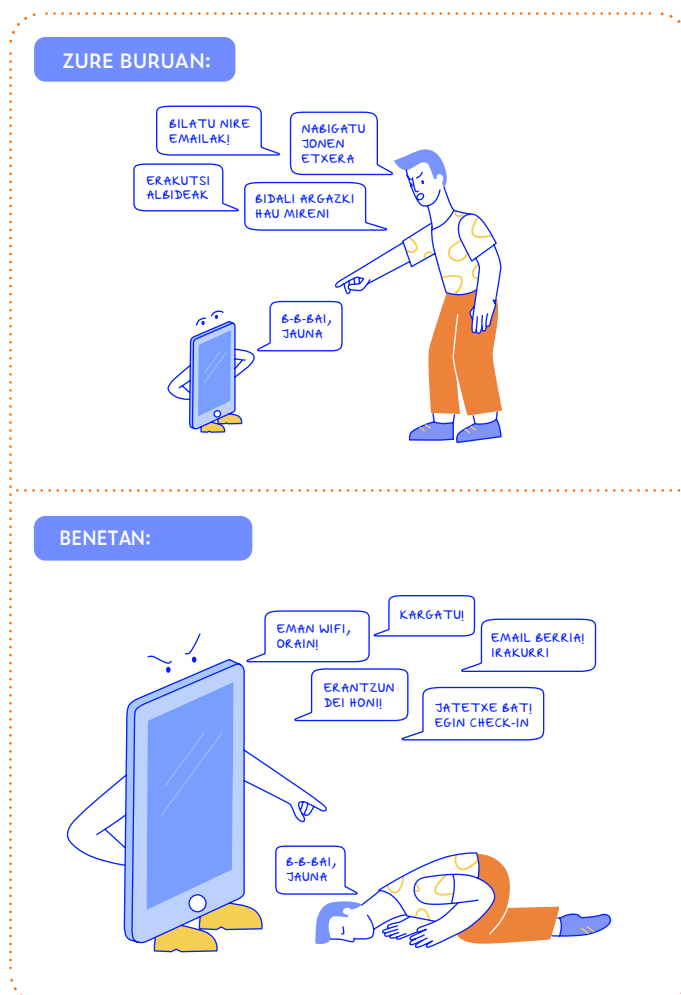
Jarduera	Aplikazioa	Denbora	Beste aukera bat
Esnatzeko			
Familiarekin partekatzeko			
Oinez ibiltzera edo paseatzera joateko			
Otorduetan			
Garraioan egindako joan-etorrietan			
Eskolan zaudenean eta ikastean			
Kirola egitean			
Lagunekin zaudenean			
Informatzeko eta entretenezko			
Ohera joateko eta lotan zaudenean			

- II. Zenbat aplikazio erabiltzen dituzu zure eguneroko errutinan?

- III. Gutxi gorabehera, egunean zenbat denboraz erabiltzen dituzu gailu digitalak? _____
- IV. Kolorez markatuta, adierazi eguneko zer orduetan erabiltzen dituzun aplikazioak eta/edo gailu digitalak.

	7am	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6am 

II. HEZITZAILE FITXA



Manu Corneten ilustrazioaren bertsioa. (2012). *Mobile Relationship*. CC BY-SA 30

- I. Inoiz sentitu zara karikaturaren protagonista bezala? Zure inguruan ba al dago norbait egoera horretan?
- II. Zertarako erabiltzen duzu mugikorra? Zure ustez, modu orekatuan eta arduratsuan erabiltzen duzu? Ala hobetu beharreko alderdiak daude?
- III. Zure ustez, zer ondorio izan ditzake zure osasunean eta ongizatean mugikorra gehiegi erabiltzeak?
- IV. Zure ustez, zein dira gailu digitalak gehiegi erabiltzearen arriskuak? Nola saihestu ditzakegu arrisku horiek?

III. HEZITZAILE FITXA

GAILU DIGITALAK ERABILTZEKO OHITURA OSASUNGARRIAK



(Des)konektatu

Egin jarduerak inolako pantailarik erabili gabe. Saiatu gailu digitalak egunean bi orduz baino gehiago ez erabiltzen. Hartu denbora pantailarik gabe egoteko.

Zaindu harreman pertsonalak

Bizitza erreala pantailetatik kanpo gertatzen da. Zaindu harreman pertsonalak: egon denbora gehiago maite dituzun pertsonekin, pantailetatik kanpo.



Ibili denbora gehiago aire zabalean

Gozatu naturaz eta aire libreaz: jolastu, dantzatu, paseatu, korrika egin. Horrela, estresa murriztu eta biziago sentitzen gara.

Lotara zoazenean, kendu pantailak ondotik

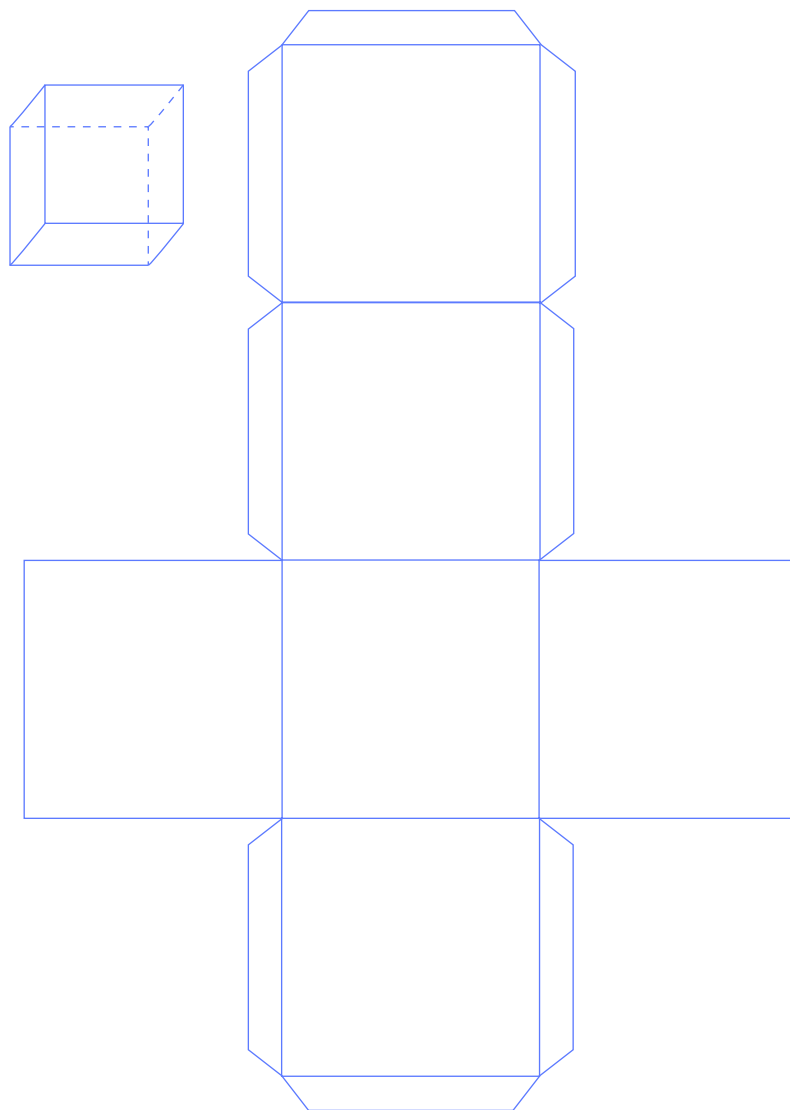
Saihestu pantailak lotara joan aurretik. Pantailen argiak eragin negatiboa izan dezake loaren kalitatean.



Guk egina

2. IKASLE FITXA

- I. Zenbat orduko aldea dago teknologiararen erabilera gomendatuaren eta zuk egiten duzun erabileraren artean?
- II. Gomendioetatik, zein txertatu nahi zenituzke zure eguneroko errutinan?
- III. Beste ikasle baten laguntzarekin, diseinatu teknologia modu arduratsuan erabiltzeko errutina bat. Totem gisa, deskribatu zure errutinaren elementuak beheko kubo ebakigarriaren aurpegietan. Aurpegiak koloretan margotu, pertsonaia bat sortu eta hainbat kubo erabil ditzakezu.





EBAZPIDEA - 2. IKASLE FITXA

Totemerako pieza – ADIBIDEA –

