

Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia ongi erabiltzeko Dekalogoia



Erabili ondo,
neurritz eta
ardurarekin



1.

Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia (IKT) **mesedegarriak** izan daitezke oso haur eta nerabeen ikaskuntzarako. Etorkizunean beharko dituzten gaitasun teknologikoak eskuratzen ere laguntzen die.

2.

Horiek gaizki erabiltzeak, aldiz, **arazoak** sor ditzake: **fisikoak** (bizkarreko mina, begietako nekea, lo egiteko arazoak, sedentarismoa...), **akademikoak** (kontzentrazioa edo errendimendua gutxitzea...), **psikikoak** (adikzioa, estresa...) eta **sozialak** (bakartzea, interesa galtzea...).

3.

Gurasoak trebatu eta informatu behar dira seme-alabak hezteko, arduraz erabil ditzaten. Izan zaitez eredu haientzat. Ezarri arau batzuk eta jarri mugak. Ez erabili bideokontsola, tableta, ordenagailu edo telefono adimendunik (smartphoneak...) 2 urte baino gutxiagokoekin. Gauzez eta otorduetan, gorde itzazu leku komun batean, senideen arteko komunikazio eta atsedeneak errespetatzeko.

4.

Ez utzi sartzen eduki arriskutsuetara (bulimia, anorexia, indarkeria, pornografia, pedofilia, droga kontsumoa, jokoak, iruzur komertzialak, jokabide arriskutsuak erakusten dituzten eta bogan dauden bideoak, etab...). Jarri gurasoek kontrolatzeko sistemak gailuetan. Kontuan izan adinaren eta gaien arabera orientazioa bideo-jokoetan eta entretenimenduzko programetan (**PEGI kodea**).

5.

Babestu Sarera konektatzen diren **gailu guztiak** antibirusak, pantaila-blokeoak, pasahitzak eta kode sendoak erabilia. Eguneratu sistema eragileak eta haien programak.

6.

Adi Internetera igotzen dituzten edukiekin. Irakatsieziaezue norberaren pribatutasunak eta besteenak ere duen balioa. Sarera igotzen dena aldatu egin daiteke, konpartitu eta betirako han geratu.

7.

Besteenganako errespetua irakatsi behar da. Ziberjazarpena edo **ciberbullyinga** hau da: gazteen artean sare sozial baten bidez behin eta berriz iraintzea, mehatxatzea, xantaia egitea eta makurraraztea da. **Sexting**a sare sozial baten bidez material erotikoa edo pornografikoa bilaltzea da. Biek ondorio larriak izan ditzakete: sufritzen dutenenek sozialak eta emozionalak eta, egiten dutenek legalak.

8.

Adin txikikoak ez du bizitza errealean ezagutzen ez duen inorekin kontaktatu behar, ezta sare sozialetan jarraitu ere. Are gutxiago, harekin hitzordua izan. **Grooming** delakoan, heldu batek bere burua adin txikikotzat aurkezten du, adin txikiko bati xantaia egiteko eta sexualki behartzeko.

9.

Batzuetan, IK Tekin lotutako arazoak beranduegi antzematen dira. Hitz egizu seme-alabekin. Egon adi aldaketa fisikoei, emozionalei edo jokabide-aldaketei.

10.

Ziberjazarpen edo grooming kasu baten aurrean (susmoa duzula zein ziur dakizula), erantzuna, **berehalakoa izan behar da beti.** Jazarletik urrundu behar zaie eta gertatutakoa salatu. Egoera larria bada eskatu laguntza profesional bati (pediatra, psikologia, psikiatra edo delitu teknologikoetan aditua den polizia bat).

Hori prebenitzeko, eta gerta ez dadin, poliziarengana jo helbide elektronikoko hauetara idatziz:
participa@policia.es • seguridadescolar@policia.es • di@ertzaintza.eus

