

## Har ezazu kontrola



### Eskolako hezkuntza

Internetek, sare sozialek, *smartphone* delakoek eta, oro har, teknologia berriek, gizartean onartuak izateko eta ezartzeko epealdi oso azkarra izan dute. Gaur egun, jende guztiak erabiltzen du teknologia hori, baina ez dago horren erabilerari lotutako arriskuen eta ondorioen gaineko ezagutzarik, ezta era kontzientean erabiltzeko prestakuntzarik ere.

Vital Fundazioan arrisku horien jakitun gara. Hori dela eta, 'Hartu kontrola' izeneko prestakuntza-programa abiarazi dugu **ikastetxeentzat**.

Saihestu sareko arriskuak. **Hartu kontrola!**

### Eskolako hezkuntza

Lehen eta bigarren hezkuntzako ikasleentzako, familientzako eta irakasleentzako hezkuntza digitaleko programa. Arlo horretako adituek prestakuntza ematen dute sare sozialak eta online jokoak modu kontzienteagoan erabiltzeko, arriskuak eta prebentzio-jarraibideak ezagututa.

Urte berriarekin saio berriak programatu dira, hezkuntza-komunitatearen ezagutza zabaltzen jarraitzeko. Ikastetxeetan ikasleentzako, irakasleentzako eta familientzako prestakuntzak daude.

Lehen Hezkuntzan, 3., 4. eta 5. mailetan, prestakuntzak online jokoetan zentratzen dira, eta sare sozialen erabileraren prebentzioa ere lantzen da, hala nola Youtube eta TikTok, beharrezko adina izan arte. Erabilera-adinak, arriskuak, pribatutasuna, ezezagunak, irainak eta mehatxuak, iruzurrak eta abar azpimarratzen dira. Bestalde, DBHko ikasleek 5 prestakuntza ezberdin dituzte ikastaroen arabera, eta horietan ikusten dira sare sozialen arriskuak, horien prebentzioa, egiten diren delituak, modu kontzientean erabiltzeko moduak, sare sozialek osasun mentalean duten eragina, pribatutasuna areagotzeko jarraibideak, teknologia modu seguruan erabiltzeko eta gailuak babesteko jarraibideak... Ikasleentzako saioek 55 minutuko iraupena dute.

Familientzat 6 prestakuntza ezberdin diseinatu dira. Bi saio eskaintzen dira: hezkuntza-jarraibideak, smartphone-ak izateko gomendatutako adinak, adingabeekin izan beharreko elkarrizketak, gurasoen kontrolak, sare sozialen doikuntzak eta online jokoak, eta arriskuak eta prebentzioa bietan. Sare sozialek osasun mentalean duten eraginari buruzko saio bat, bideo-jokoei buruzko beste bat eta jazarpen digitalari buruzko saio bat ere badaude. Azken horren bidez, zibersegurtasun-jarraibideak eman nahi dira Interneten nabigatzeko eta aisia eta erosketak modu seguruan egiteko, bai eta informazio digitala babesteko ere. Familientzako saioek ordu eta erdiko iraupena dute.

Irakasleen kasuan, zibersegurtasunean prestatu ahal izango dira, ikastetxeetan informazio digitala babesteko jarraibideekin, Internetera konektatzeko lan-ekipamenduak arriskuan jarri gabe, eta gailu pertsonalak zein ikastetxeetakoak babesteko; eta sare sozialetako eta online jokoetako arriskuei eta prebentzioari buruzko jarraibideekin. Eskuragarri dituzte, halaber, sare sozialek osasun mentalean duten eraginari buruzko saio bat, bideo-jokoei buruzko beste bat eta ziberjazarpenari buruzko saio bat, detektatuz gero jarduteko jarraibideekin. Saio horiek ordu eta erdiko iraupena dute.

Familientzako eta irakasleentzako saioak aurrez aurre edo online egin daitezke. Interesa duten ikastetxeek beharrezko informazio guztia eskuratu eta programan izena eman dezakete 622 871 713 telefonoan edo [info@macsonrisas.es](mailto:info@macsonrisas.es) helbidean.

---

**Fundación Vital Fundazioa**  
Kordoi Etxea, Aiztogile 24, Vitoria-Gasteiz  
945 776 858  
[info@fundacionvital.eus](mailto:info@fundacionvital.eus)