



GazTED

DURANGALDEA

12-14 URTE

UNITATE DIDAKTIKOA

PANTAILAREN ATZEAN

Identitatea, emozioak eta elkar zaintzea sare sozialetan

DBH 1.-2. MAILA

4 saio · 50 minutu

Tutoretza · Hezkuntza digitala · Herritartasuna

Ikasleen fitxak, errubrika eta zaintza-protokoloa



ESKANEATU: WEBGUNEA ETA MATERIALAK
gaztedurangaldea.netlify.app

LEHEN PANTAILA, LEHEN ERABAKIAK

ADINA	12–14 urte
ETAPA ETA TALDEAK	Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza, 1. eta 2. maila. Tutoretza-saioetarako eta Herritartasun edo Teknologia eta Digitalizazio irakasgaietarako egokia.
IRAUPENA	4 saio, 50 minutukoak (3 ordu eta 20 minutu)
TALDEKATZEA	Talde osoa, 4–5 laguneko talde txikiak eta lan indibiduala
LOTURA GAZTEDURANGALDEAREKIN	GazTEDurangaldeako saioak 18 urtetik gorakoentzat dira. Unitate honek gai bera adin honetara egokitzen du, prebentzio-ikuspegitik: saioen ideia nagusiak eta gida praktikoko 10 ohiturak lantzen ditu.

Zergatik unitate hau

12 eta 14 urte bitartean, ikasle askok lehen mugikorra eta lehen kontuak izaten dituzte. Garai berean eraikitzen dute beren identitatea, eta taldearen onarpenak inoiz baino pisu handiagoa du. Sare sozialak leku egokia dira harremanetan aritzeko eta sortzeko, baina alderaketa, bazterketa eta jazarpena ere bizkor ditzakete.

Estatuan, 14 urterekin eman dezakete adingabeek datu pertsonalak tratatzeko adostasuna beren kabuz (LOPDGDD, 7. artikulua), eta Kongresuan izapidetzen ari den lege-proiektuak sare sozialetarako adina 16 urtera igotzea proposatzen du. Beraz, adin-tarte hau da ohiturak finkatu aurretik hezteko unerik onena.

% 76,6

Euskadiko 15–17 urteko nerabeen artean, uste du sareek kalte egiten diotela osasun mentalari.

% 70,8

Uste du sareek isolatu egiten dutela. Kontzientzia hori lehenago landu daiteke.

% 58,2

Uste du sareek laguntasuna errazten dutela. Bi alde daude, eta biak landu behar dira.

Iturriak: Eusko Jaurlaritza, Haurren, Nerabeen eta Gazteen Euskal Behatokia, *Nerabeak Euskadin online* (2026). LOPDGDD: 3/2018 Lege Organikoa. Lege-proiektua: 121/000052 (Kongresua, XV. legegintzaldia).

EZ DUGU PANTAIEN BELDURRIK IRAKATSI NAHI. PANTAILA BAKOITZAREN ATZEAN PERTSONAK DAUDELA GOGORATU NAHI DUGU.

ZER LANTZEN DUGU

Unitatea Euskal Autonomia Erkidegoko Oinarrizko Hezkuntzaren curriculumean txertatzen da (77/2023 Dekretua, maiatzaren 30ekoa). Dekretuak lehentasuntzat jotzen du haurren eta gazteen ongizate emozionala (6.8 art.), bai eta gaitasun emozionalak eta gatazkak modu baketsuan konpontzeko gaitasuna indartzea ere (7. art.).

KONPETENTZIA	NOLA LANTZEN DEN
Konpetentzia digitala	Pribatutasun-ezarpenak, aztarna digitala, edukiaren eraikuntza (iragazkiak, edizioa) eta ingurune digitalean modu seguruan jardutea.
Konpetentzia pertsonala, soziala eta ikasten ikastekoa	Emozioak identifikatu eta izendatzea, autoestimua zaintzea eta norberaren ohiturak aztertzea.
Herritartasun-konpetentzia	Ziberjazarpenaren aurrean ikusle aktibo gisa jardutea, errespetua lantzea eta talde-itun bat adostea.
Hizkuntza-komunikaziorako konpetentzia	Iritzia argudiatzea, testu digitalak (txatak, argitalpenak) ulertzea eta mezu enpatikoak idaztea.

Helburuak

- 01** Norberaren pantaila-erabilera eta horrek sortzen dituen emozioak identifikatzea.
- 02** Sareetako irudiak eraikiak eta editatuak direla ulertzea, eta alderaketak autoestimuan duen eragina aztertzea.
- 03** Ziberjazarpen-egoerak antzematea eta ikusle aktibo gisa jarduteko lau urrats ezagutzea.
- 04** Pribatutasuna zaintzeko oinarrizko ezarpenak berrikustea, familiarekin batera.
- 05** Ikasgelako itun digital bat adostea eta betetzeko konpromisoa hartzea.

Edukiak

JAKIN

- Emozioak eta pantailak
- Iragazkiak, edizioa eta erakusleihoaren efektua
- Ziberjazarpena eta ikusleen rola
- Aztarna digitala eta adostasun-adina

EGITEN JAKIN

- Erabilera-egunkaria egitea
- Irudi bat kritikoki aztertzea
- Mezu enpatikoak idaztea
- Pribatutasun-ezarpenak aldatzea

IZATEN JAKIN

- Norbera onartzea
- Enpatia eta errespetua
- Laguntza eskatzeko prest egotea
- Taldearekiko erantzukizuna

Metodologia

Esperientziatik abiatuta

Ikasleen bizipenetatik abiatzen da, epaitu gabe. Inork ez du kontaktu nahi ez duenik kontaktu beharrik.

Ikuspegi positiboa

Sareen alde ona ere aitortzen da. Helburua erabaki kontzienteak hartzea da, ez debekatzea.

Familiarekin lotura

3. fitxa etxean betetzen da, familiarekin batera. Ikasgelatik kanpora zabaltzen du ikaskuntza.

Lan kooperatiboa

Talde txiki heterogeneoak, rol argiekin: bozeramailea, idazkaria, denbora-zaintzailea eta dinamizatzailea.

Genero-ikuspegia

Gorputz-ereduak, rolak eta indarkeria-moduak neska-mutilengan nola eragiten duten aztertzen da, estereotipoak saihestuz.

Espazio segurua

Lehen saioan oinarrizko arauak adosten dira: konfidentzialtasuna, errespetua eta parte hartzeko askatasuna.

03 · SAIOEN SEKUENTZIA

LAU SAIO, LAU URRATS

Sekuentziak norbanakotik taldera egiten du bidea: lehenik norberaren erabilera, gero irudiak, ondoren besteekiko harremana eta, azkenik, ikasgelako ituna.

#	SAIOA	HELBURUA	FITXA
01	Nire eguna pantailan 50 min	Norberaren erabilera eta horrek sortzen dituen emozioak identifikatzea.	1
02	Iragazkiaren beste aldean 50 min	Irudiak eraikiak direla ulertzea eta alderaketak autoestimuan duen eragina aztertzea.	2
03	Ikusle ala aliatu? 50 min	Ziberjazarpena antzematea eta ikusle aktibo gisa jarduteko urratsak ezagutzea.	3
04	Gure itun digitala 50 min	Ikasgelako itun digital bat adostea eta betetzeko konpromisoa hartzea.	4

IRAKASLEENTZAT

Saioak aste batean egin daitezke, edo hilabete batean banatuta. 1. eta 2. saioen artean, ikasleek egun bateko erabilera-egunkaria bete dezakete (1. fitxa) datu errealagoak izateko.

SAIOA 01 - 50 min

NIRE EGUNA PANTAILAN

HELBURUA

Norberaren erabilera eta horrek sortzen dituen emozioak identifikatzea.

MATERIALA

1. fitxa, 4 kartel (Ados / Ez ados / Batzuetan / Ez dakit), koloretako errotuladoreak.

5
MIN

Arauak adostu

Espazio segururako hiru arau idatzi arbelean: *hemen esandakoa hemen geratzen da; ez dugu inor epaitzen; bakoitzak nahi duena kontatzen du*. Ikasleek beste bat gehi dezakete.

10
MIN

Lau txokoak

Esaldi bat irakurtzen da, eta ikasleak beren iritzia iragotzen dagoen txokora mugitzen dira. Txoko bakoitzeko norbaitek bere hautua azaltzen du. Adibideak: «*Mugikorrik gabe aspertu egiten naiz*», «*Sareetan naizena eta benetan naizena gauza bera da*», «*Like-en arabera, eguna ona edo txarra izan daiteke*».

15
MIN

Emozioen mapa

Bakarka, 1. fitxa bete: atzoko pantaila-uneak (noiz, zer aplikazio, zertarako) eta bakoitzean sentitutakoa. Emozioen zerrenda bat dago fitxan, hiztegia aberasteko.

12
MIN

Ereduak bilatu

Talde txikitan, nahi dutena partekatu eta erreduak bilatu: zein unetan sentitzen gara ondo? Zein unek uztan digute aho-zapore txarra? Bozerramaileak bi ondorio idazten dituzte paper handi batean.

8
MIN

Irteera-txartela

Bakoitzak idazten du: «*Mantendu nahi dudun pantaila-une bat... eta aldatu nahi dudun bat...*». Txartelak anonimoak dira; irakasleak hurrengo saioan erabiliko ditu.

IRAKASLEENTZAT

Ez erabili pantaila-denbora inor lotsarazteko. Galdera ez da «zenbat», baizik eta «nola sentitzen zara». Ikasle batek mugikorrik ez badu, bete dezala bideo-jokoekin, telebistarekin edo nahi duen beste pantaila batekin.

SAIOA 02 - 50 min

IRAGAZKIAREN BESTE ALDEAN

HELBURUA

Irudiak eraikiak direla ulertzea eta alderaketak autoestimuan duen eragina aztertzea.

MATERIALA

Proiektorea, irakasleak prestatutako irudi-bikoteak (jatorrizkoa eta editatua), 2. fitxa, post-it-ak.

10
MIN

Benetakoa ala editatua?

Proiektatu 4-5 irudi-bikote (paisaiak, janaria, objektuak edo irakaslearen beraren argazkiak) eta galdetu zein den jatorrizkoa. Erakutsi zer aldatu den: argia, enkoadraketa, iragazkia, ezabatutako elementuak.

15
MIN

Erakutsi eta ezkutatu

Taldeka, 2. fitxa: argitalpen fikziozko baten aurrean, zer erakusten du eta zer geratzen da kanpoan? Zergatik aukeratzen dugu une hori argitaratzeko? Nola sentiarazten gaitu besteen «erakusleiho» horrek?

15
MIN

Argazkian ateratzen ez dena

Bakoitzak argazki batean ikusten ez diren bere hiru ezaugarri idazten ditu (adibidez: *umorea*, *leialtasuna*, *marrazteko trebetasuna*). Ondoren, «gorespen-horma» bat: ikaskide bakoitzaren izena paper batean, eta besteek ezaugarri positibo bat idazten diote post-it batean.

10
MIN

Itxiera

Idea nagusia laburbildu: **alderatu zeure buruarekin, ez besteen erakusleihoarekin**. Gorputz-ereduei buruzko galdera bat ireki: neskei eta mutilei berdin eragiten al die? Zergatik?

IRAKASLEENTZAT

Ez erabili inoiz ikasleen argazkirik. Gorespen-hormaren aurretik, gogorarazi mezu guztiak positiboak eta zehatzak izan behar dutela; irakurri post-it-ak hormara itsatsi aurretik. Gorputzari buruzko iruzkinak saihestu: nortasuna eta trebetasunak goraipatu.

SAIOA 03 - 50 min

IKUSLE ALA ALIATU?

HELBURUA

Ziberjazarpena antzematea eta ikusle aktibo gisa jarduteko urratsak ezagutzea.

MATERIALA

Txat fikziozkoa (3. fitxa), arbela, laguntza-baliabideen zerrenda.

10
MIN

Txata irakurri

Irakurri ozen 3. fitxako talde-txata: ikaskide baten argazkiarekin egindako memeak zabaltzen dira. Galdetu: zer gertatzen ari da? Nor dago txatean? Nor ez dago?

20
MIN

Hiru amaiera

Talde bakoitzak txataren jarraipena idazten du hiru bertsiotan: **isilik geratu**, **barre egin** eta **babestu**. Ondoren, bertsio bakoitzak Anerengan eta taldean izango lukeen eragina aztertzen da. Nahi duten taldeek antzez dezakete.

12
MIN

Aliatu izateko lau urrats

1. **Ez parte hartu:** ez barre egin, ez partekatu, ez eman «atsegin dut».
2. **Babestu pribatuan:** idatzi pertsonari eta esan haren alde zaudela.
3. **Gorde frogak:** pantaila-argazkiak, data eta ordua.
4. **Kontatu heldu bati:** tutoreari, familiari edo Zeuk Esan zerbitzuari (116 111).

8
MIN

Pribatutasuna etxean

Azaldu 3. fitxaren bigarren zatia: pribatutasun-zerrenda, etxean familiarekin berrikusteko. Gogorazi: 14 urte bete arte, aplikazio askok familiaren edo legezko arduradunen baimena behar dute.

IRAKASLEENTZAT

Kasua fikziozkoa da, baina ikasgelan antzeko egoerarik egon daiteke. Adi egon erreakzioei. Ikasle batek zerbait kontatzen badu, jarraitu 5. ataleko protokoloari eta ez ireki kasua talde osoaren aurrean.

SAIOA 04 - 50 min

GURE ITUN DIGITALA

HELBURUA

Ikasgelako itun digital bat adostea eta betetzeko konpromisoa hartzea.

MATERIALA

4. fitxa, paper handia edo kartoi mehea, errotuladoreak, aurreko saioetako irteera-txartelak.

8
MIN

Bidea gogoratu

Irakurri 1. saioko irteera-txartel batzuk (anonimoak) eta laburbildu ikasitakoa: emozioak, iragazkiak, aliatuak.

22
MIN

Konpromisoak idatzi

Talde bakoitzak konpromiso bat idazten du lau eremuetako bakoitzerako (4. fitxa): **neure burua zaintzea, besteak zaintzea, loa eta deskonexioa, pribatutasuna**. Konpromisoek zehatzak eta egingarriak izan behar dute: «*Ez dugu inoren argazkirik partekatuko baimenik gabe*».

12
MIN

Adostu eta sinatu

Puntu bidezko bozketa: ikasle bakoitzak 3 puntu banatzen ditu. Gehien bozkatutako 10 konpromisoekin, itunaren kartela egiten da, eta ikasle guztiek sinatzen dute. Ikasgelan ikusteko moduan jartzen da.

8
MIN

Autoebaluazioa

Bakarka, 4. ataleko autoebaluazio-taula bete. Jarri data bat ituna hilabete barru berrikusteko.

IRAKASLEENTZAT

Ituna familiei bidal diezaiekezue, eta etxean beren itun bat egitera gonbidatu. Proiektatu GazTEDurangaldeako bideoa (webgunean): 18 urte betetzean saio hauek zain izango dituzte.

EMOZIOEN MAPA

Gogoratu atzokoa. Idatzi pantaila erabili zenuen uneak eta nola sentitu zinen. Ez dago erantzun onik ez txarrik.

ORDUA	ZER APLIKAZIO EDO PANTAILA?	ZERTARAKO?	NOLA SENTITU NINTZEN?	😊 😊 😞 😞

Emozioen hiztegia: poza · lasaitasuna · harrotasuna · jakin-mina · lotsa · haserrea · tristura · inbidia · antsietatea · asperdura · bakardadea · lotura

Zer aurkitu duzu?

UNE HAUETAN ONDO SENTITZEN NAIZ...

UNE HAUEK AHO-ZAPORE TXARRA UZTEN DIDATE...

ERAKUTSI ETA EZKUTATU

Irakurri argitalpena eta aztertu taldean. Argazki batek ez du sekula istorio osoa kontatzen.

@uxue.bidaian · «Egun perfektua ☀️ #bizitzaederra»

Hondartzako argazkia, iragazkiarekin, 2.341 atsegite. *Kanpoan geratu zena: 40 argazki atera zituen, bi orduko bidaia egin zuen autobusez, ahizparekin eztabaidatu zuen eta, etxera itzultzean etxeko lanak egin gabe zituela konturatu zen.*

ZER ERAKUSTEN DU?

ZER GERATZEN DA KANPOAN?

Pentsatzeko

GALDERA	GURE ERANTZUNA
Zergatik aukeratzen dugu une hori argitaratzeko?	
Nola sentiarazten gaitu besteen «egun perfektuak» ikusteak?	
Neskei eta mutilei berdin eragiten al die? Zergatik?	

Argazkian ateratzen ez dena

Idatzi argazki batean ikusten ez diren zure hiru ezaugarri:

IKUSLE ALA ALIATU?

Kasu hau fikziozkoa da. Irakurri eta idatzi txataren jarraipena hiru eratara.

2.B gela 🤔 · 23:14

Mikel: begira Aneren argazkia jajaja [memea]

Lucia: 🤖 🤖 🤖

Jon: beste bat egingo dut

Mikel: bidali Aneri ere 😊

Ane ez dago talde honetan. 27 kide daude.

BERTSIOA	ZER IDATZIKO LUKE NORBAITEK?	ZER GERTATUKO LITZAIROKE ANERI?
Isilik		
Barre		
Babestu		

Etxean, familiarekin: pribatutasun-zerrenda

EGIAZTATU	EGINDA
Nire kontua pribatua da edo badakit nork ikus dezakeen.	☐
Kokapena ez dut automatikoki partekatzen.	☐
Ezezagunek ezin didate mezurik bidali.	☐
Pasahitz sendoa dut eta ez diot inori ematen.	☐
Badakit nola blokeatu eta salatu kontu bat.	☐

GURE ITUN DIGITALA

Idatzi konpromiso zehatz eta egingarri bat eremu bakoitzerako. Pluraleko lehen pertsonan: «guk...».

01 · NEURE BURUA ZAINTEA

02 · BESTEAK ZAINTEA

03 · LOA ETA DESKONEXIOA

04 · PRIBATUTASUNA

Itunaren 10 konpromisoak

Berrikusteko data: ____ / ____ / 2026

NOLA EBALUATU

Ebaluazioa hezigarria da: prozesua eta jarrera baloratzen dira, ez esperientzia pertsonalak. Ebidentziak: fitxak, talde-lana, ituna eta autoebaluazioa.

IRIZPIDEA	HASIERAKOA	GARATZEN	LORTUA	BIKAINA
Emozioak identifikatzea	Emozio orokorrak aipatzen ditu («ondo», «gaizki»).	Emozio batzuk izendatzen ditu eta uneekin lotzen ditu.	Emozio zehatzak izendatzen ditu eta ereduak ikusten ditu.	Ereduak aztertzen ditu eta aldaketa bat proposatzen du.
Irudien azterketa kritikoa	Irudiak errealitatetzat hartzen ditu.	Edizioa badagoela onartzen du.	Zer erakusten den eta zer ez azaltzen du.	Alderaketaren eragina eta genero-ereduak lotzen ditu.
Ikusle aktiboa	Ez du jazarpena antzematen.	Antzematen du, baina ez daki zer egin.	Lau urratsak ezagutzen ditu.	Mezu enpatikoak idazten ditu eta baliabideak ezagutzen ditu.
Lankidetzeta eta ituna	Gutxi parte hartzen du.	Parte hartzen du eskatzen zaionean.	Ekarpen zehatzak egiten ditu.	Taldea dinamizatzen du eta besteak entzuten ditu.

Autoebaluazioa

	EZ ORAINDIK	PIXKA BAT	BAI
Badakit nola sentitzen naizen pantaila erabiltzen dudanean.	☐	☐	☐
Ulertzen dut sareetako irudiak editatuta daudela.	☐	☐	☐
Badakit zer egin ziberjazarpen-kasu bat ikusten badut.	☐	☐	☐
Pribatutasun-ezarpenak berrikusi ditut.	☐	☐	☐
Itunaren konpromiso bat beteko dut.	☐	☐	☐

ZAINTEZA ERE HEZTEA DA

Gai hauek bizipen pertsonalak azaleratu ditzakete. Ikasle batek jazarpena, autolesioa edo larritasun handia aipatzen badu, ikastetxeko protokoloa aktibatu behar da. Ez dago bakarrik kudeatu beharrik.

- 1** Entzun lasai eta epaitu gabe. Eskertu konfiantza: «Ondo egin duzu kontatzean».
- 2** Ez agindu isilpekotasun osoa. Azaldu laguntzeko beste heldu batzuei esan beharko diezula.
- 3** Ez ikertu eta ez aurrez aurre jarri. Ez galdetu xehetasunik eta ez deitu inplikaturako ikasleei.
- 4** Jakinarazi gaur bertan orientatzaileari eta zuzendaritzari, eta erregistratu entzundakoa hitzez hitz.
- 5** Bizitza arriskuan badago, **112**. Ez utzi ikaslea bakarrik.

Laguntza-baliabideak

112**Larrialdiak**

Bizitza arriskuan dagoenean.

116 111**Zeuk Esan · Eusko Jaurlaritza**

Haur eta nerabeentzako arreta-zerbitzua. Doakoa, 24 orduz. Familiek eta irakasleek ere deitu dezakete.

024**Jokabide suizidaren arretarako linea**

Doakoa, konfidentziala, 24 orduz.

017**INCIBE · Zibersegurtasunean laguntzeko linea**

Ziberjazarpena, pribatutasuna, iruzurrak. Egutero, 8:00–23:00.

zurrunbiloa.eus**Gazteen osasun mentala, euskaraz**

Bideoak eta aholkuak (Elhuyar).

Iturriak: 77/2023 Dekretua, maiatzaren 30ekoa (EHAA, 2023-06-09). *Nerabeak Euskadin online* (Eusko Jaurlaritza, 2026). 3/2018 Lege Organikoa (LOPDGDD). Zeuk Esan: euskadi.eus.

**MATERIAL GEHIAGO**

gaztedurungaldea.netlify.app · Durungaldeko Mankomunitatea, Ermua eta Amorebieta-Etxano