

4. Segurtasuna

4.3. Osasuna eta ongizatea babestea teknologia berrien erabileran

1. Adierazi zein den erantzun zuzena:

- Lehen munduko eguneroko jardueran ordenagailuak eta gailu mugikorak intentsiboki erabiltzeak erabilera horrekin lotutako arazoak sortu ditu.
- Ordenagailu eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoan agerpena sare sozialen bidez zabalduko hiri-kondaira bat da.
- Mugikorren erabilerarekin lotutako arazoak agertu diren arren, ez da egia ordenagailuen erabilera intentsiboak arazorik eragiten duenik.
- Ordenagailu eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoek haurrei eta nerabeei baino ez diete eragiten.

2. Teknologia digitalek hainbat alderdi positibo dute.

- a) Zaharkitze programatua sustatzen dute.
- b) Komunikatzeko erraztasuna.
- c) Informazioa eskuratzea.
- d) Hezkuntzaren kalitatea hobetzea.
- e) Isolamendu soziala sustatzen dute.

3. Teknologia digitalek hainbat alderdi negatibo dute.

- a) Autoikaskuntza sustatzen dute
- b) Trebetasun batzuen ahultzea
- c) Nahasmendu fisiko eta psikologikoak
- d) Norberaren eskubide/segurtasun urratzea
- e) Sare sozialen sorrera

4. Teknologia digitalen erabilerari lotutako arriskuen artean, honakoak aipa ditzakegu... Hautatu aukera zuzena

- a) Arrisku fisikoak, mentalak eta kanpokoak.
- b) Arrisku fisikoak, profesionalak eta kanpokoak
- c) Arrisku sozialak, fisikoak eta lanekoak
- d) Laneko, lankidetzako eta gizarteko arriskuak

5. Adierazi zein den erantzun zuzena:

- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboari lotutako arriskuak honela bana daitezke: arrisku fisikoak, kanpoko arriskuak eta arazo psikologikoak.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak arazo fisikoetan eta arazo psikologikoetan bana daitezke.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak, arazo fisikoetan eta pertsonen osotasun fisiko eta moralaren aurkako kanpoko erasoetan nahiz hauetatik sortutako arazo psikologikoetan, bana daitezke.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak honela bana daitezke: pertsonen osotasun fisiko eta moralaren aurkako kanpo-erasoak, eta horien ondoriozko arazo psikologikoak.

6. Lotu aurkezten ditugun ekintzak ordenagailu eta gailu mugikorren erabilerarekin lotutako arazo motarekin:

	Arrisku psikologikoak	Kanpoko arriskuak	Arrisku fisikoak
Stalking			
Obesitatea			
Kontzentrazio falta			
Grooming			
Tenislariaren ukondoa			
Errealitatea baztertzea			

7. Lotu hurrengo definizioetako bakoitza komunikazio-teknologiaren gehiegizko erabilerak eragindako arazoarekin:

	Phising	Cyber-bullying	Sexting	Cyber-squatting
Iruzurgileak konfiantzazko pertsona edo enpresa baten itxura hartzen du, dirudienez komunikazio modu ofizial batean, posta elektronikoa, berehalako mezularitza-sistema, webgune faltsuen bidez edo ta azaleratzen diren leihoen bidez, besteak beste				
Iruzurgileak marka komertzialen, ospetsuen, enpresa handien edo sortzen ari diren enpresen domeinu bera edo antzekoa erregistratzen du, estortsioa eginez, eros dezaten edo besterik gabe, web-trafikoa babestutako estekak dituzten orrialdeetara desbideratzeko eta publizitatearen bidezko diru-sarrerak sortzeko				
Modu anonimoan, pertsona edo pertsona-talde bat komunikazio-teknologiez baliatzen da beste pertsona edo pertsona-talde bati xantaia egin, iraindu eta eraso duintasunaren aurka behin eta berriro eginez				
Pertsona batek beste pertsona bati edo batzuei eduki sexuareko argazkiak edo bideoak bidaltzeko ekintza				

8. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen kanpoko erasoetatik:

- Sistema eragilea, nabigatzailea eta antibirusa eguneratzen ditu.
- Pantailatik gertu dauden dokumentuetarako euskarriak edo atrilak erabiltzen ditu, ikusmen-distantzia berean.
- Modu kontrolatu batean jokatzeko eta kanpoko ekintzak areagotzea.
- Deskonexio eta etenaldi digitalak ezarri, atseden fisikoa eta mentala bermatu ahal izateko.

9. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen arrisku fisikoetatik:

- Gizarte-harremanak sendotzea
- Egunero, lepo, eskumutur eta sorbalden biraketa-ariaketak egin
- Aisialdi, ikasketa, atseden, elikadura eta abarreko jarduerak alternatiboak programatu.
- Planifikatu eta lehenetsi zure zereginak, etenak eta distrakzioak nahiz multiatza saihestuz.

10. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen arrisku psikologikoetatik:

- Interneteko gure jardueraren eremu bakoitzerako pasahitza seguruak eta desberdinak erabiltzea (posta pertsonaleko kontuak, jarduerak ekonomikoak, sare sozialak, etab.)
- Bizkarra eserlekuaren kontra ondo egokitu, bizkarrezurraren profilari ongi egokitzeko.
- Internetera edo sare sozialetara ez jotzea denbora pasa edo une negatiboak gaindi nahian
- Lotura susmagarrietan ez klikatu.

11. Lotu ekintza bakoitza IKTen erabilerari lotutako arrisku motarekin:

	Arrisku fisikoak	Arrisku psikologikoak	Kanpoko arriskuak
Jarri teklatura besoak angelu zuzenean egoteko moduan, sorbaldak erlaxatuta eta eskumuturrak bermatuta.			
Mugikorra itzali edo isilarazi beste jarduera batzuk egiten diren bitartean, eta beti eskuragarri egotea sahiestu.			
Ez sartu datu pertsonalik edo bankuko daturik zure nabigatzaileak ez badu ezagutzen bisitatzen duzun web orriaren ziurtagiria.			
Jarri monitorea 50-65 zentimetro inguruko distantziara, bere tamainaren eta ikusmen baldintzen arabera.			
Indartu zure harreman sozialak.			
Ez eman zure edo beste pertsona batzuen eduki sexuala duen irudirik.			

12. Teknologia digitalen alderdi positibo batzuk hauek dira: komunikatzeko erraztasuna, sare sozialen bidez gure kontaktuen sarea zabaltzeko aukera eta informazioa eskuratzea

- Egia
- Gezurra

13. Teknologia digitalen alderdi negatibo batzuk honako hauek dira: erabiltzaileek jasaten dituzten nahasmendu fisiko eta psikologikoak, eskubideen urraketa eta segurtasun pertsonalerako arriskuak.

- Egia
- Gezurra

14. Teknologia digitalen erabilerarekin lotutako arriskuei dagokienez: hiru arrisku mota bereiz ditzakegu: ekonomikoak, fisikoak eta psikologikoak.

- Egia
- Gezurra

15. Teknologia berriekiko adikzioari dagokionez, adierazi baieztapen zuzena.

- Bideojokoen gehiegizko erabilera du ezaugarri, ordenagailuaren, Interneten edo sare sozialen gehiegizko erabilerarekin zerikusia dutenak ez dira mendekotasun-jokabidetzat hartzen, erabilera hauek ez bait dute izaera ludikorik.
- Ondorioek izaera psikologiko eta psikosoziala dute, egoera hori pairatzen duten pertsonen beste alderdi batzuk alde batera utzita.
- Sintoma batzuk honakoak dira: gogobetetasun-mailari eusteko erabilera denbora handitzea, geroz eta sarriago nahiz konpultsiboki erabiltzea eta ondoeza sentitzea erabiltzen ez direnean.
- Horren ondorioetako bat errendimendu akademikoa eta profesionala hobetzea da.

16. Oinarrizko ergonomia-arau batzuk daude ordenagailuaren aurrean.

- Igo eserlekua izterren barnealdean presioa egiteko.
- Egokitu bizkarra eserlekuaren kontra, bizkarrezurraren profilari ezin hobeto egokitzeko. Izterren eta soinaren artean sortzen den angeluak 90 gradu ingurukoa izan behar du.
- Kokatu monitorearen eta teklaturaren zure kontrako noranzkoan.
- Jarri monitorearen goiko aldea zure begien mailatik pixka bat beherago eta okertu pantaila 10-20 graduko angeluan.
- Pantailatik gertu dauden dokumentuetarako euskarriak edo atrilak erabili, ikusmen-distantzia berean.

4. Segurtasuna

4.3. Osasuna eta ongizatea babestea teknologia berrien erabileran

1. Adierazi zein den erantzun zuzena:

- Lehen munduko eguneroko jardueran ordenagailuak eta gailu mugikorrek intentsiboki erabiltzeak erabilera horrekin lotutako arazoak sortu ditu.
- Ordenagailu eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoek agerpena sare sozialen bidez zabaldutako hiri-kondaira bat da.
- Mugikorren erabilerarekin lotutako arazoak agertu diren arren, ez da egia ordenagailuen erabilera intentsiboak arazorik eragiten duenik.
- Ordenagailu eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoek haurrei eta nerabeei baino ez diete eragiten.

2. Teknologia digitalek hainbat alderdi positibo dute.

- a) Zaharkitze programatua sustatzen dute.
- b) Komunikatzeko erraztasuna.
- c) Informazioa eskuratzea.
- d) Hezkuntzaren kalitatea hobetzea.
- e) Isolamendu soziala sustatzen dute.

3. Teknologia digitalek hainbat alderdi negatibo dute.

- a) Autoikaskuntza sustatzen dute
- b) Trebetasun batzuen ahultzea
- c) Nahasmendu fisiko eta psikologikoak
- d) Norberaren eskubide/segurtasun urratzea
- e) Sare sozialen sorrera

4. Teknologia digitalen erabilerari lotutako arriskuen artean, honakoak aipa ditzakegu... Hautatu aukera zuzena

- a) Arrisku fisikoak, mentalak eta kanpokoak.
- b) Arrisku fisikoak, profesionalak eta kanpokoak
- c) Arrisku sozialak, fisikoak eta lanekoak
- d) Laneko, lankidetzako eta gizarteko arriskuak

5. Adierazi zein den erantzun zuzena:

- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboari lotutako arriskuak honela bana daitezke: arrisku fisikoak, kanpoko arriskuak eta arazo psikologikoak.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak arazo fisikoetan eta arazo psikologikoetan bana daitezke.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak, arazo fisikoetan eta pertsonen osotasun fisiko eta moralaren aurkako kanpoko erasoetan nahiz hauetatik sortutako arazo psikologikoetan, bana daitezke.
- Ordenagailuen eta gailu mugikorren erabilera intentsiboarekin lotutako arazoak honela bana daitezke: pertsonen osotasun fisiko eta moralaren aurkako kanpo-erasoak, eta horien ondoriozko arazo psikologikoak.

6. Lotu aurkezten ditugun ekintzak ordenagailu eta gailu mugikorren erabilerarekin lotutako arazo motarekin:

	Arrisku psikologikoak	Kanpoko arriskuak	Arrisku fisikoak
Stalking			
Obesitatea			
Kontzentrazio falta			
Grooming			
Tenislariaren ukondoa			
Errealitatea baztertzea			

7. Lotu hurrengo definizioetako bakoitza komunikazio-teknologiaren gehiegizko erabilerak eragindako arazoarekin:

	Phising	Cyber-bullying	Sexting	Cyber-squatting
Iruzurgileak konfiantzazko pertsona edo enpresa baten itxura hartzen du, dirudienez komunikazio modu ofizial batean, posta elektronikoa, berehalako mezularitza-sistema, webgune faltsuen bidez edo ta azaleratzen diren leihoen bidez, besteak beste				
Iruzurgileak marka komertzialen, ospetsuen, enpresa handien edo sortzen ari diren enpresen domeinu bera edo antzekoa erregistratzen du, estortsioa eginez, eros dezaten edo besterik gabe, web-trafikoa babestutako estekak dituzten orrialdeetara desbideratzeko eta publizitatearen bidezko diru-sarrerak sortzeko				
Modu anonimoan, pertsona edo pertsona-talde bat komunikazio-teknologiez baliatzen da beste pertsona edo pertsona-talde bati xantaia egin, iraindu eta eraso duintasunaren aurka behin eta berriro eginez				
Pertsona batek beste pertsona bati edo batzuei eduki sexuareko argazkiak edo bideoak bidaltzeko ekintza				

8. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen kanpoko erasoetatik:

- **Sistema eragilea, nabigatzailea eta antibirusa eguneratzen ditu.**
- Pantailatik gertu dauden dokumentuetarako euskarriak edo atrilak erabiltzen ditu, ikusmen-distantzia berean.
- Modu kontrolatu batean jokatzeko eta kanpoko ekintzak areagotzea.
- Deskonexio eta etenaldi digitalak ezarri, atseden fisikoa eta mentala bermatu ahal izateko.

9. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen arrisku fisikoetatik:

- Gizarte-harremanak sendotzea
- **Egunero, lepo, eskumutur eta sorbalden biraketa-ariketak egin**
- Aisialdi, ikasketa, atseden, elikadura eta abarreko jardura alternatiboak programatu.
- Planifikatu eta lehenetsi zure zereginak, etenak eta distrakzioak nahiz multiataza saihestuz.

10. Adierazi zein estrategiak babesten gaituen IKTen arrisku psikologikoetatik:

- Interneteko gure jardura-eremu bakoitzerako pasahitza seguruak eta desberdinak erabiltzea (posta pertsonaleko kontuak, jardura ekonomikoak, sare sozialak, etab.)
- Bizkarra eserlekuaren kontra ondo egokitu, bizkarrezurraren profilari ongi egokitzeko.
- **Internetera edo sare sozialetara ez jotzea denbora pasa edo une negatiboak gaindi nahian**
- Lotura susmagarrietan ez klikatu.

11. Lotu ekintza bakoitza IKTen erabilerari lotutako arrisku motarekin:

	Arrisku fisikoak	Arrisku psikologikoak	Kanpoko arriskuak
Jarri teklatura besoak angelu zuzenean egoteko moduan, sorbaldak erlaxatuta eta eskumuturrak bermatuta.			
Mugikorra itzali edo isilarazi beste jarduera batzuk egiten diren bitartean, eta beti eskuragarri egotea sahiestu.			
Ez sartu datu pertsonalik edo bankuko daturik zure nabigatzaileak ez badu ezagutzen bisitatzen duzun web orriaren ziurtagiria.			
Jarri monitorea 50-65 zentimetro inguruko distantziara, bere tamainaren eta ikusmen baldintzen arabera.			
Indartu zure harreman sozialak.			
Ez eman zure edo beste pertsona batzuen eduki sexuala duen irudirik.			

12. Teknologia digitalen alderdi positibo batzuk hauek dira: komunikatzeko erraztasuna, sare sozialen bidez gure kontaktuen sarea zabaltzeko aukera eta informazioa eskuratzea

- Egia
- Gezurra

13. Teknologia digitalen alderdi negatibo batzuk honako hauek dira: erabiltzaileek jasaten dituzten nahasmendu fisiko eta psikologikoak, eskubideen urraketa eta segurtasun pertsonalerako arriskuak.

- Egia
- Gezurra

14. Teknologia digitalen erabilerarekin lotutako arriskuei dagokionez: hiru arrisku mota bereiz ditzakegu: ekonomikoak, fisikoak eta psikologikoak.

- Egia
- Gezurra

15. Teknologia berriekiko adikzioari dagokionez, adierazi baieztapen zuzena.

- Bideojokoen gehiegizko erabilera du ezaugarri, ordenagailuaren, Interneten edo sare sozialen gehiegizko erabilerarekin zerikusia dutenak ez dira mendekotasun-jokabidetzat hartzen, erabilera hauek ez bait dute izaera ludikorik.
- Ondorioek izaera psikologiko eta psikosoziala dute, egoera hori pairatzen duten pertsonen beste alderdi batzuk alde batera utzita.
- Sintoma batzuk honakoak dira: gogobetetasun-mailari eusteko erabilera denbora handitzea, geroz eta sarriago nahiz konpultsiboki erabiltzea eta ondoeza sentitzea erabiltzen ez direnean.
- Horren ondorioetako bat errendimendu akademikoa eta profesionala hobetzea da.

16. Oinarrizko ergonomia-arau batzuk daude ordenagailuaren aurrean.

- Igo eserlekua izterren barnealdean presioa egiteko.
- Egokitu bizkarra eserlekuaren kontra, bizkarrezurraren profilari ezin hobeto egokitzeko. Iztterraren eta soinaren artean sortzen den angeluak 90 gradu ingurukoa izan behar du.
- Kokatu monitorea eta teklatura zure kontrako noranzkoan.
- Jarri monitorea goiko aldea zure begien mailatik pixka bat beherago eta okertu pantaila 10-20 graduko angeluan.
- Pantailatik gertu dauden dokumentuetarako euskarriak edo atrilak erabili, ikusmen-distantzia berean.