

ZALOapp

Gida didaktikoa



1. SARRERA

“ZaloApp” app formatua duen bideojokoa da, euskaraz egina, Android edota iOS sistema eragileek dituzten gailuetan jolasteko, bai eta nabigatzailetan ere.

Bideojokoak “Zaloa eta haren sakelakoa” programan du abiapuntua, eta bi proposamenek 8–12 urteko ikasleen artean gailu mugikor konektatuen erabilera autonomia, arduratsua eta osasungarria sustatzea dute helburu komuna.

Programak bost istorio animaturen bidez lantzen dituen funtsezko bost gai hauek bideojokora eraman dira, ikasleek modu dinamiko eta motibatzailean landu ditzaten:

- 1. Erabilpen positiboak (mugikorraren funtzio-aniztasuna, alternatiba “analogikoak”...)
- 2. Osasun fisikoa (sedentarismoa, ergonomia, kirola...)
- 3. Erabilpen soziala eta abusua (beti eskuragai egoteko beharra...)
- 4. Kontsumoa (Freemium-zerbitzuak, app-etan integratutako erosketak...)
- 5. Identitate digitala (ospea, norberaren eta besteen pribatutasuna, segurtasuna...)

Horrenbestez, ZaloApp bideojokoak programaren ikuspegi prebentiboa eta hezitzailea indartzen du, pantailen erabilera kontzienteagoa bultzatuz, ohitura osasungarrien inguruko kontzientzia sortuz eta norberaren erantzukizuna azpimarratuz.

Gida honek, Zaloaetaberesakelakoa.eus erreferentziazko webgunearekin batera, “ZaloApp” proiektuaosatzen du eta bideojokoaren erabilera didaktiko eta praktikoa orientabide gisa sortu da.

IKTeskolak PantallasAmigas ekimenaren laguntzaz sortutako eta garatutako proiektua da, eta Bizkaiko Foru Aldundiaren babesarekin eta Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren dirulaguntza jasotzen du.

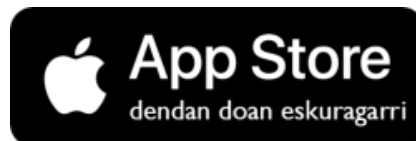


Helburu orokorrak

- Mugikorraren eta pantailen erabilera kontzienteago eta arrazionalagoa sustatzea.
- Bizitzarako eta ingurune digitalerako jokabide eta ohitura osasungarrien inguruan kontzientzia sortzea, eta norberaren osasunarekiko bakoitzak duen erantzukizunean kontzientziaztea.
- Eguneroko teknologian euskararen presentzia eta erabilera normalizatzea.
- Haur eta nerabeen aisialdiarekin eta beren interesekin loturiko euskararen erabilera suspertzea.
- Guraso, tutore eta hezkuntza arloko eragileei euskaraz sortutako erreminta eskaintzea, belaunaldien arteko elkarrekiko harreman eta elkar-ulertze prozesuan eraginkorragoak izan daitezkeen tresnak sortzearen bidez.

2. MATERIAL DIDAKTIKOAREN DESKRIKAPEN LABURRA

“ZaloApp” bideojoko formatua duen app bat da, gutxienez Android 11 edo iOS 12.1 sistema eragileak dituzten gailuetan abiarazteko. Doakoa da eta deskargatzeko eskuragarri dago Google Play eta AppStore denda ofizialetan.



Nabigatzailearen bidez ere jolastu daiteke, Zaloaetaberesakelakoa.eus webgunean.



Joko interaktiboaren ezaugarriak

- Gaingitu beharreko sei galdera-sorta.
- Hiru galdera mota, irudiekin apaindutako galderak eta erantzunak.
- Jokalariaren jardura-erregistroa.
- Hiru zailtasun-maila: txikia, ertaina eta handia.
- Musika eta efektu doikuntzak.
- Mini jokoa.
- Partida gordetzeko eta berreskuratzeko aukera.



3. HELBURUAK ETA HEZKUNTZA-APLIKAZIOA

Lantzen diren edukiak: jarrerazkoak, prozedurazkoak, kontzeptualak

ZaloApp bideojoaren eta proposatutako saioen bidez, aukera dute ikasleek gailu mugikorren erabilerari lotutako oinarritzko ideia eta ezagutzak argitzeko. Besteak beste, sakelakoaren funtzio-aniztasuna eta erabilera lagungarriak, osasunarekin lotutako arriskuak eta prebentzioa, komunikazio digitaleko ohiturak eta mugak (beti eskuragarri egoteko presioa), kontsumo digitalaren mekanikak (freemium eredua, mikroerosketak) eta identitatea zein pribatutasuna zaintzearen garrantzia (norberarena eta bestena).

Era berean, egoera zehatzetan erabaki arduratsuak hartzeko eta arrazoitzeko estrategiak lantzen dira: informazioa interpretatu eta laburtzea, arrisku-egoerak antzematea, erabilera-denborari eta lehentasunei neurria hartzea, eta erantzun egokienak aukeratzea. Jolasak galdera-formatu anitzak erabiltzen ditu, eta arreta, ulermena eta arazoaren konponbidea aktibatzen ditu, banaka zein taldean hausnarketa egiteko aukera emanez.

Bestalde, oreka eta autonomia bezalako balioak indartzen dira jokoan eta saioetan (teknologia tresna lagungarria dela ulertzea, baina ez haren menpe bizitzea, adibidez). Errespetua eta enpatia lantzen dira baita ere (besteen denbora, espazioa eta pribatutasuna kontuan hartzea), eta pentsamendu kritikoa sustatzen da (marketin-presioen aurrean, sareko portaeren eta ohituren aurrean). Alderdi hauek elkarriketa gidatuen, adostasun-dinamiken eta konpromiso txikien bidez sendotzen dira.



Gida honen "5. Jarduera didaktikoa" atalean aurkituko dira ikasgelan aurrera eramateko saioen proposamenak eta dinamiken xehetasunak (oinarritzko gaitasunak, ebaluazio irizpideak...), bakoitzak baititu aplikazio zehatzak.

Oinarrizko gaitasunekin lotutako helburu didaktikoak

ZaloApp proiektuaren helburu didaktikoek ikasleen oinarrizko gaitasunak modu integratuan garatzea bilatzen dute, bereziki konpetentzia digitala indartuz; tresna digitalen erabilera seguruagoa eta arduratsuagoa, informazioa interpretatzeko eta erabakiak hartzeko gaitasuna, eta ingurune digitalean jokabide osasungarriak garatzeko autonomia. Helburu horiek ez dira "teknologiaz jakitea" soilik; teknologiaren erabilerari buruzko irizpideak eraikitzea eta eguneroko egoeretara eramatea ere bada xedea.

Era berean, saioek konpetentzia pertsonal, sozial eta ikasten ikastekoa sustatzen dute. Autoerregulazioa (mugak, atsedanak, lehentasunak), norberaren ongizatearen zaintza, eta taldean adostasunak eraikitzeko trebetasuna (entzute aktiboa, txandak errespetatzea, argudioak ematea), besteak beste. Jokoaren dinamika kooperatiboan, ikasleek elkarren artean ikasteko eta elkarri laguntzeko moduak praktikatzeko dituzte, eta horrek ikasgelako bizikidetzeta eta parte-hartzea indartzen ditu.

Azkenik, proposamenak komunikazio-konpetentzia (ideiak adierazi, azalpenak ulertu eta partekatu), STEM ikuspegia (ohiturak, ondorioak eta prebentzioa ulertzeko arrazoiketa) eta herritartasun-konpetentzia (errespetua, pribatutasuna, portaera arduratsua) uztartzen ditu.



4. BIDEOJOKOAREN DESKRIBAPEN ZEHATZA

4.1 Instalatzeko jarraibideak



- Deskargatu ZaloApp aplikazioa Google Play edo Appstore-tik.
- Jokoak ez du baimen berezirik behar abiarazteko; beraz, behin deskargatu denean, gailuak berak automatikoki galdetuko dizu aplikazioa instalatu nahi duzun. Galdetu ez badizu, deskargatutako fitxategia gailuan bilatu eta egin klik bere gainean.
- Jokoaren fitxategiaren izena: Zaloapp.apk , Pisua: 50 Mb inguru
- Instalazioa egin ahala, aplikazioa edozein momentutan irekitzeko lasterbidea sortuko da gailuaren mahaigainean. Eta, aldi berean, instalazioa bukatzean, joko irekitzeko aukera emango dizu.

4.2 Programazioa eta diseinua

Aplikazioaren ikonoan klik eginez abiarazten da jokoak.



Aurkezpenean, ekoizlearen eta Jokoaren tituluaren ostean, haren helburua babesleen logoak azaltzen dira, haien laburbiltzen duen testua azaltzen da. artean, Bizkaiko Foru Aldundiarena eta Eusko Jaurlaritzarena.



Jarraian, menu nagusian sartuko da jokalaria. Hor, sei botoi aurkituko ditu, eta horietako bakoitzak jokoaren atal batera joateko aukera ematen dio:

- Jarraibideak
- Kredituak
- Ezarpenak
- Estatistikak
- Webgunea
- Jokatu

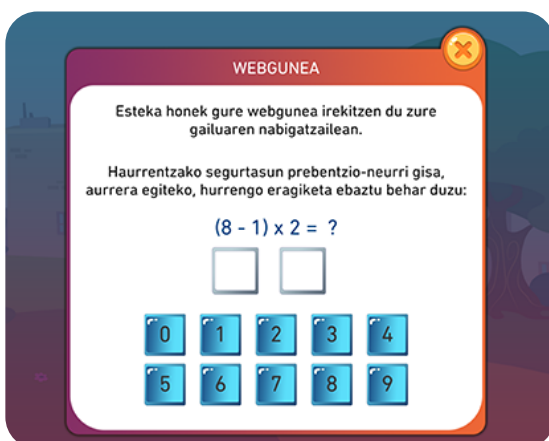


Ezarpenak pantailan musika eta soinu-efektuak gaitzeko/ezgaitzeko eta jokoaren maila ezartzeko botoiak daude. Jokalariak erlojuaren kontra jokatu nahi duen ala ez ezartzeko aukera ere badu.

Estatistikak atala edozein momentutan kontsulta dezake jokalaria. Galdera-sorta bakoitzeko erantzun zuzen eta okerrearen kopurua, puntuak, lortutako gozokia eta erabilitako denbora azter ditzake.



Jarraibideen atala pantailan jokoaren garapena eta erabilitako musika gaitzeko eginbeharrekoaren laburpena eta soinuaren kredituak azaltzen da.



Webgunea atalak erreferentziazko webgunean sartzeko aukera ematen du.

Gailuaren nabigatzailea irekitzen duenez eta Interneten mugarik gabe nabigatzeko aukera zabaltzen duenez, ebatzi beharreko proba txiki bat jarri da prebentziozko segurtasun-neurri gisa eta gurasoen kontrol gisa, adingabeek pertsona heldu baten ikuskapenik gabe nabiga ez dezaten.

4.3 Jokoaren erabilera eta egokitasun didaktikoa

Quiz delakoetan oinarritutako jokoak prestatu da, gailu mugikorren erabileraren harira. Gaika banandutako galdetegi azkarrak dira, non galdera-erantzun multzoak ebatzi behar diren hainbat modutan.



Jokatzen hasi baino lehen, hiru zailtasun mailen artean bat aukeratu behar du jokalaria.

Horrez gain, erlojuaren kontra jokatu nahi duen ala ez aukeratu dezake. Jokalaria jokoan zehar aldatu ditzake ezarpen horiek.

Galdera-sorta aukeratzeko pantaila

"Zaltoa eta haren sakelakoa" Programako edukiak lantzeko, bost galdera-sorta daude, eta, beste bat, "lasaigarria" edo "erraza", kultura orokorra eta Euskal kulturari buruzko galdera-sortarekin. Galdera-sortak gainditzen joan ahala, desblokeatu egingo dira.



Osotara, 200 bat galdera prestatu dira, eta galderei buruzko azalpenak, jokalaria erantzuna eman ostean irakurtzeko.

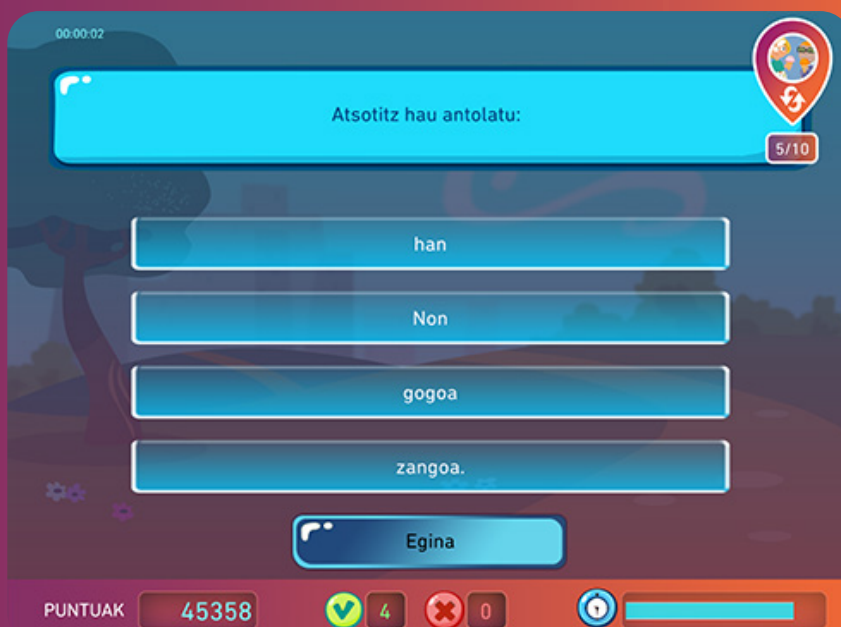
Jolasgarritasun handiagoa emateko eta gazteentzako erakargarriagoa izateko, hainbat galdera eta erantzunetan argazki eta irudiak erabili dira. Eta zenbait motatako galdera-formatuak prestatu dira, ikur adierazgarri batekin apainduak



Ohiko galdera-erantzunak
Galdera testua eta bizpalau erantzun. Erantzunak testu bezala edo irudi formatuan azaltzen dira. Galderak irudi apaingarria izan dezake.



Antolatu beharreko erantzunak
Jokalariak erantzunean aurkezten diren aukerak antolatu behar ditu.



Bilatu beharreko erantzunak
Prestatu eta "itzali" dugun irudia argitu behar du jokalaria erantzuna aurkitzeko.



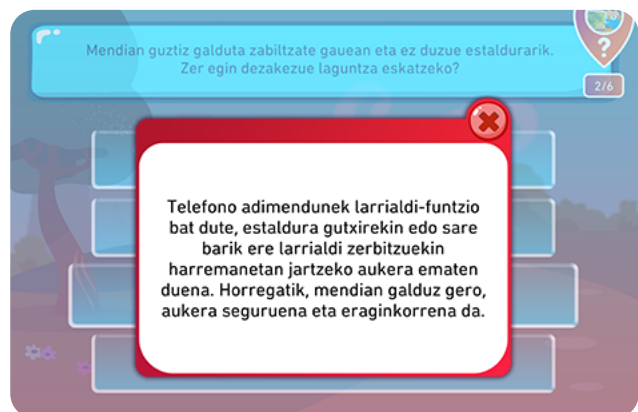
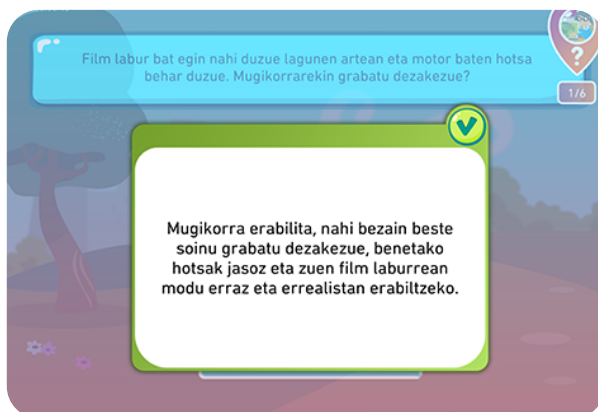


Erlojuaren kontra jokatzuz gero, aukeratutako zailtasunaren arabera, segundo gehiago edo gutxiago izango ditu jokalaria erantzunak emateko. Kontuan izan dugu jokalaria erantzuna aurkitzeko denbora gehiago beharko duela bilatu beharreko galdera-mota denean. Hau dela eta, segundo batzuez luzatu dugu denbora-muga galdera horietan.

Testuen luzera handia den kasuetan, denbora gehitu egin da baita ere, lasai irakurtzeko aukera izan dadin.

Aukeratutako zailtasun-mailaren arabera ere, galdera gehiago erantzun beharko ditu jokalaria.

Erantzun-aukera hautatu ondoren, zuzena bada, sobera geratu zaizkion segundoak gehitu egingo zaizkio puntuaziora. Okerra izanez gero, ez du punturik lortuko. Eta azalpen txiki bat erakutsiko zaio.



Gozoki urdina lortuko du jokalaria galderen erdiari, gutxienez, zuzen erantzuten badio. Eta horia, guztiei zuzen erantzuten badi.

Erdia baino gehiagori oker erantzuten badio, gozoki berdea izango du. Hurrengo galdera-sorta irekiko zaio kasu guztietan.



Edozein momentutan edozein galdera-sorta errepikatzen aukera du jokalaria, gozokiak edo puntuazioa aldatzeko.

Gozoki urdinak edo horiak lortzeko grina sustatzeko, eta, aldi berean, galdera-erantzunei arreta jartzeko, minijoko bat prestatu da, non puntu gehiago lortzeko aukera izango duen jokalaria. Gozoki berdea lortu duenak ez du minijoko horretara jokatzeko aukerarik izango.



Zenbait galdera prestatzeko [PantallasAmigas](#), [Euskal Wikipedia](#) eta [Euskal Zibersegurtasun Agentzia](#), [Cyberzaintza](#)-ren webguneak kontsultatu dira, besteren artean.

Jokoan erabili diren irudi gehienak [PantallasAmigas](#) ekimenak sortutakoak dira, eta gainerakoak [Wikimedia Commons](#) webgunean aurkitu daitezke. Azken horiei dagokien lizentzia-adierazlea, jokalaria erantzuna eman ostean agertzen den azalpenean ezarri da.

Ezarpenak jokoan zehar



Galdera-sortaren pantailan, behealdean, ezarpenak aldatzeko botoia gehitu da. Botoi hori sakatuz gero, jokalaria musika eta doinu-efektuen bolumena aldatu, estatistikak aztertu, jokia berrabiarazi eta jarraibideak irakurtzeko aukera izateaz gain, jokia errazten duten bi funtzionalitate ditu eskura:

- “Jokia gordetzeko aukera” jokaldia erdibidean utzi eta geroago berreskuratu nahi duen jokalaria bideratutako funtzionalitatea da. Gainera, horrela, jokalaria pantailaren aurrean gehiegizko denbora ematea saihestu dezake. Momentu horretaraino lortutakoa gailuan grabatuta geratzen da, eta erabiltzaileak momentu horretara bueltatzeko aukera izango du jokia berrabiarazten duenean.
- “Erloju kontra” jokatu nahi den ala ez aukeratzea. Lasaiago jolasteko aukera ematen du, eta lagungarri izan daiteke haur eta nerabeekin soseguz lan egiteko eta edukiei buruzko hausnarketa egiteko.



Estatistikak



ESTATISTIKAK					
		P	✓	✗	T
1. ERABILERA POSITIBOAK	6	3762	5	1	00:00:30
2. OSASUN FISIKOA	6	3770	2	4	00:00:51
3. KONEKIO KONTROLATUA	6	9668	8	0	00:00:46
4. KONTSUMOA	6	9102	7	1	00:00:50
5. IDENTITATE DIGITALA	6	10985	6	4	00:00:30
6. TUTTI-FRUTTI	6	9791	6	4	00:00:51

Estatistikak atala edozein momentutan kontsultatu dezake jokalaria, baita jokoa bukatzean ere. Bertan, galdera-sorta bakoitzeko erantzun zuzenen eta okerren kopurua, puntuak, lortutako gozokia eta erabilitako denbora azter ditzake.

Neurrigabeko erabileraren kontrola

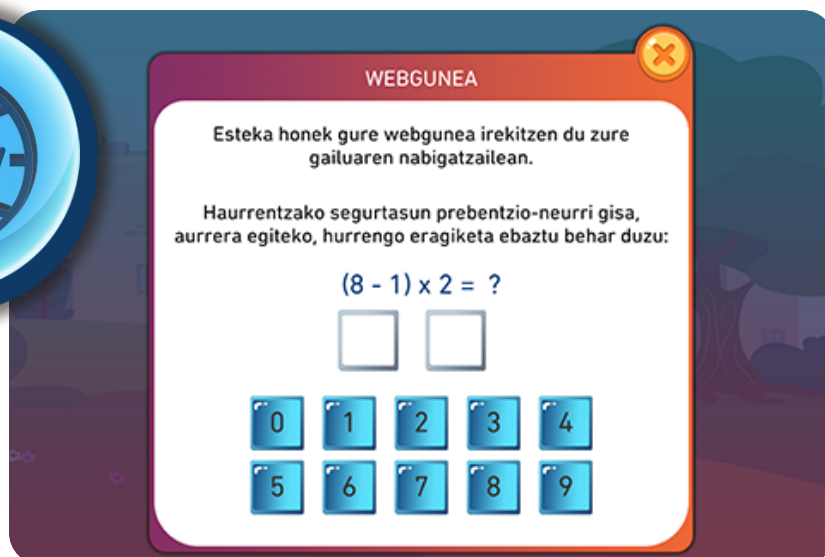
Erabiltzaileak jolasten emandako denbora ikusi ahal izango du momentu oro; estatistiketan azaltzeaz gain, goikaldean ezarri den kronometroaren bidez ere ikus liteke. Gure ustez, lagungarri izan dakioke jarduera hauetan edo honelako gailuekin zer erabilera-maila egiten duen jabetzeko, eta norbere osasunerako kaltegarri izan daitekeen neurrigabeko erabilera saihesteko.



Erreferentziazko webgunea - Gurasoen kontrola

Jokalariak erreferentziazko webgunean sartzeko aukera du.

Honek gailuaren nabigatzailea irekitzen duenez eta Interneten mugarik gabe nabigatzeko aukera zabaltzen duenez, ebatzi beharreko proba txiki bat jarri da prebentziozko segurtasun-neurri gisa eta gurasoen kontrol gisa, adingabeek pertsona heldu baten ikuskapenik gabe nabiga ez dezaten.



Azken pantaila

Jokalariak galdera-sorta guztiak gainditzen dituenean jokoa amaitutzat emango da. Berriz jokatzeko aukera izango du eta estatistikak aztertu ahal izango ditu.



5. JARDUERA DIDAKTIKOA

Dinamika gidari gisa “ZaloApp” bideojokoa erabiliko da, saio dinamikoak edota gamifikatuak sortu eta aurrera eramateko. Era berean, “Zaloa eta haren sakelakoa” programako bost istorio animatuen eta unitate didaktikoen osagarri gisa ere baliagarria da.

Askotariko dinamikak egin daitezke joko honekin, eta curriculumera, landu nahi diren gaietara, hartzaileen adinera edota saioa eskaintzeko dugun denbora-tartera egokitu daitezke.

Dinamizatzailerak da baliabide didaktiko hau aplikatzeko aukerak hobekien ezagutzen dituenak; berak daki ondoen zein adinetako eta zein profiletako ikasleekin erabil daitekeen, zer testuingurutan eta zer baldintzatan: denbora, gailuak eskura dituzten ala ez, zer behar eta zer kezka dituzten ikasleek, aurretik haiekin zer jardura egin diren eta abar.

Jarraian hiru saio proposatzen dira, bakoitza 55 minutu ingurukoa; saio horietako ikaskuntzak app-a du ardatz, eta ikasgelan aplikatzeko inspirazio gisa balio dezakete.

Oro har, gailu mugikorren erabilera autonomia, arduratsua eta osasungarria sustatzeko eta sentibilizazio- eta prebentzio-neurriak buruz modu ludikoan hausnartzera bideratuta daude. Lehena sarrera gisakoa da, eta ikasleek eduki hauei buruz aurretiaz duten ezagutza zuzenean aztertzea dago bideratua, kontzeptu berriak eskuratzeko eta aurrekontzeptu okerrak zuzentzeko.

Bigarrenetan, sakontze aldera, ohitura digital osasungarriak buruz hausnartzea proposatzen da; eta, hirugarrenetan, jokoan lantzen diren edukiei buruz jaso duten ezagutza bateratzeko “Trivial” kooperatiboa egitea.

Baliabideak eta materialak

- Arbel zuria/PDI eta errotuladoreak
- Tabletak edo beste gailu eramangarri batzuk eta Internetarako konexioa
- Saio bakoitzeko fitxa. (Ikusi Eranskinak atala)

Aurretiazko antolaketa

Saioa hasi aurretik, bideojokoa instalatu behar da. Hori hezitzaileak egin dezake, edo ikasleek. Ikasleei berek egiteko eskatzea aukera ona izan daiteke gailuetan aplikazioak instalatzerakoan kontuan hartu behar dituzten zibersegurtasun-alderdiak lantzeko.

Hurrengo urratsa da parte-hartzaileei saioetan zehar garatu nahi den ekintzaren zirkuitua eta iraupena azaltzea, eta landuko diren gaien berri ematea.

Ondoren, parte-hartzaileek banaka ala taldeka jokatu duten erabaki behar da. Estatistikak eta puntuazioa estrategia motibatzaile gisa erabil daitezke.



Jokoa gailuetan instalatu gabe jokatu daiteke edozein nabigatzailean Zaloaetaberesakelakoa.eus webgunean.

1. Saioa - Teknologia positiboa

Helburu didaktikoak

- Ikasleek mugikor eta teknologia digitalen erabilera positiboak identifikatu eta arrazoitzea.
- "Erabilera positiboa" zer den adostea (lagungarria, orekatua, autonomia eta helburuduna izatea).
- Taldean erabakiak hartzea eta eztabaida errespetuz egitea, jolasaren bidez ikasiz.

Edukiak

- Kontzeptualak: Teknologiaren funtzio aniztasuna; erabilera positiboa vs. zalantzakoa; autonomia eta alternatiba analogikoak.
- Prozedurazkoak: Ideia-bilketa eta sailkapena; eztabaida gidatua; ZaloApp jokoaren galderen interpretazioa; taldeko adostasuna.
- Jarrerazkoak: Pentsamendu kritikoa; entzute aktiboa; errespetua; parte-hartze orekatua.

Metodologia

Ikaskuntza aktibo eta kooperatiboa: abiapuntua ikasleen esperientzia da, eta jokoak egoera eta galdera laburren bidez gogoeta eragiten du. Irakasleak moderatzaile lana egiten du, kontzeptuak argitu eta eztabaida bideratuz.

Konpetentziak

Arloa	Deskribatzaile operatiboak	Ebaluazio-irizpideak	Konpetentzia espezifikoak	Saioarekin lotura didaktikoa
Ingurune Natural, Sozial eta Kulturalaren Ezagutza	KD1, KD2, KD3; HKK3; STEM2, STEM4; KPSII4	KE1	EI 1.1; EI 1.2; EI 1.3	Saioaren lehen zatian (binaka + talde-eztabaida) "erabilera positiboa" definitzeko eta adosteko, ikasleek informazioa bereizi, antolatu eta arrazoitzen dute; jokoan zehar galderen azalpenak interpretatzean, informazioa "ezagutza erabilgarri" bihurtzen dute eta taldean komu-nikatzen dute.
	KPSII, HKK, EK, KD	KE3	EI 3.2	Saioaren amaieran ikasleek proposatzen dituzten 2 erabilera positibo berriak (eta alternatiba analogikoak) irtenbide-proposamen gisa lan-tzen dira: zergatik diren egokiak, nola aplikatuko dituzten eta zein baldintzatan funtzionatuko duten adostuz.
	KPSII1, KPSII2; HK1, HK3; HKK5	KE4	EI 4.2	Saioan zehar "oreka" eta "autonomia" (noiz laguntzen duen mugi-korrek eta noiz komeni den alde batera uztea) lantzen direnean, EI 4.2 zuzenean aktibatzen da.
Balio Zibiko eta Etikoak	HK1, HK2, HK3; HKK1, HKK5; KPSII3	KE2	EI 2.1; EI 2.2; EI 2.3	Saioaren eztabaida gidatuan eta taldeko adostasunetan (erabilera positiboa definitu, zalantzak argitu, iritziak arrazoi), ikasleek argu-mentazioa + errespetuzko elkarriketa praktikatzen dute.
	HKK5; KPSII3, KPSII4; HK2; STEM1	KE4	EI 4.2; EI 4.3	"Taldeen erabakiak hartzea" eta "parte-hartze orekatua" saioaren erdigunea direnez, EI 4.2-4.3 ebaluatzeko une naturalak dira (nork hitz egiten duen, nola arrazoitzen duten, nola iristen diren adostasunera).

Ebaluazioa

- Behaketa sistematikoa: parte-hartzea, taldeko adostasuna, errespetuzko komunikazioa.
- Ekoizpen laburra (fitxa): proposatutako erabileren egokitasuna eta arrazoiketa.

Autoebaluazio azkarra: saio amaieran, ikasleak ahoz edo fitxan adierazten du zer ikasi duen edo zer probatuko duen.

Garapena

10 minutu: Saioa aktibatzeko, ikasleek binaka, egunerokoan teknologiaren erabilerari buruz hitz egiten dute. Ondoren, erabilera nabarmenenak talde osoarekin partekatzen dira, eta irakasleak arbelean jasotzen ditu, erabilera positiboen eta zalantzazkoen artean bereiziz. Azkenik, eztabaida gidatu baten bidez, erabilera positibo baten ezaugarriak adosten dira.

30 minutu: Jarraian, ikasleak 3-4 laguneko taldeetan antolatzen dira eta jokatzeko dute ZaloApp bideojokoan. Talde bakoitzean kapitain batek gailua erabiltzen du, baina erabaki guztiak elkarriketatik eta adostasunez hartzen dira. Parte-hartzea errazteko, erlojurik gabe doitu edo erantzuteko tarte zabalagoa ematen duen maila hautatu dezakete. Beste aukera gisa, jokoa arbel digitalean proiektatu daiteke eta ikasgela osoak jolastu dezake taldeka txandaka. Jokoa martxan dela, etenaldi laburrak egin daitezke azalpen edo ideia interesgarriak denon artean partekatzeko.

15 minutu: Ikasleek banaka fitxa labur bat betetzen dute, erabilera positibo berriak proposatuz. Ondoren, proposamenak taldean partekatzen dira eta ekarpenen bidez osatzen dira, ikasitakoa egunerokora eramatea eta konpromiso txiki bat hartzea sustatuz.



2. Saioa - Osasun digitala sormenaren bidez

Helburu didaktikoak

- Pantailen erabilerarekin lotutako osasun-ohiturak identifikatzea (ikusmena, ergonomia, loa...).
- Ikasleek prebentzio-neurriak eta ohitura osasungarriak ezagutzea eta praktikan pentsatzea.
- Ikasitakoa sormen bidez komunikatzea: mezu argiak eta erabilgarriak sortuz.

Edukiak

- Kontzeptualak: Osasun digitalaren dimentsioak (ikusmena, postura, loa, emozioak, jarduera fisikoa); pantailen erabileraren ondorioak.
- Prozedurazkoak: Gorputz-sentsazioen behaketa; informazioa bilatu eta laburtzea; puzzle kooperatiboa; ekoizpen sortzailea; aurkezpena.
- Jarrerazkoak: Autozaintza; ardura; lankidetzatza; besteen ekarpenak baloratzea; ohitura osasungarriekiko konpromisoa.

Metodologia

Ikaskuntza kooperatiboa eta sormenezkoa: puzzle kooperatiboa, informazioaren trukea eta ekoizpen sortzailea uztartzen dira. Ikasleek ikasitakoa aplikatu eta komunikatzeko aukera dute, eta irakasleak prozesua gidatzen du eztabaida bideratuz.

Konpetentziak

Arloa	Deskribatzaile operatiboak	Ebaluazio-irizpideak	Konpetentzia espezifikoak	Saioarekin lotura didaktikoa
Hezkuntza Fisikoa	STEM5, KPSII2, KPSII1, HK2	KE1	EI 1.1; EI 1.2; EI 1.4	"Sintomen mapa" (begiak/lepoa/bizkarra/nekea...) + amaierako ohitura-plana (pausak, mugimendua, deskonexioa) zuzenean lotzen dira EI 1.1–1.2rekin; emozioak izendatu eta erregulatzea EI 1.4rekin.
Arte Hezkuntza	KAKK3, KAKK4, KD2, HKK1	KE3	EI 3.1	Tailer sortzailean (komikia/infografia/antzerkia/kanta/app-eskema/gidoia) ikasleek "osasun digitalaren mezua" sortzen dute, ideia argiak eta erabilgarriak komunikatuz.
	HKK3, KD1, STEM2, STEM4, KPSII3, KPSII4	KE2	EI 2.1; EI 2.2	"Ikerketa-taldeak + puzzle kooperatiboa" egiturak EI 2.1–2.2 aktibatzen ditu; ideiak bildu, laburtu, trukatu eta antolatu, ondoren sormen-produktuan txertatzeko.
Balio Zibiko eta Etikoak	KPSII1, KPSII2, HK3, HKK5	KE5	EI 5.1; EI 5.2	Ongizate emozionalaren gaian (frustrazioa, urduritasuna, nekea...) hizkera egokiz lantzen da "pantailen erabilera" eta autozaintza; sormen-ekoizpenak emozioen adierazpena bideratzen du.
	HK2, HK3, HKK5, KPSII3	KE4	EI 4.2; EI 4.3	Puzzle kooperatiboan eta aurkezpenetan, ikasleek entzun-partea hartu-adostu-azaldu egiten dute; talde arteko informazio-trukea eta bozketa "kritika eraikitzailearekin" lotzen dira.

Ebaluazioa

- Prozesuaren ebaluazioa: lankidetzaren, rol-banaketaren oreka, informazioa laburtzeko gaitasuna.
- Ekoizpenaren ebaluazioa (rubrika laburra): mezua argia den, zehaztasuna, erabilgarritasuna eta sormena.

Konpromiso pertsonala: ohitura-egutegian proposatutako ekintzak (errealistak eta zehatzak diren) eta jarraipen aukera (familiekin partekatuzko).

Garapena

10 minutu: Saioa gorputz-sentsazioetatik abiatzen da. Ikasleek pantailak erabiltzean maiz hartzen diren posturak antzetzten dituzte (adibidez, lepoa makurtuta, pantaila oso gertu, etzanda edo luzaroan eserita). Irakasleak galderekin gidatzen du behaketa: zer sentitzen dute lepoan, bizkarrean, begietan edo eskuetan? Ondoren, ikasleek inoiz sumatu dituzten molestia fisiko edo emozionalak partekatzen dituzte, eta irakasleak "sintomen mapa" osatzen du arbelean, esperientziak ikusgarri eginez.

30 minutu: Ikasgela bost ikerketa-taldetan banatzen da, bakoitza osasun digitalaren alderdi batez arduratzeko: ikusmen-osasuna, postura eta ergonomia, loa eta atseden, ongizate emozionala, eta jarduera fisikoa/sedentarismoa. Talde bakoitzak bere gaia aztertzen du (dossier labur baten bidez edo bilaketa gidatuarekin) eta 3-4 ideia giltzarri laburbiltzen ditu. Ondoren, talde mistoak osatzen dira (tematika bakoitzeko ikasle bana, ahal den neurrian) eta sormen-tailerra martxan jartzen da. Talde misto bakoitzak osasun digitala sustatzeko produktu bat sortzen du, aukeran: komiki edo infografia laburra, eszena antzetzua, aholku-kanta, ongizate-app baten diseinu eskematikoa edo bideo labur baten gidoia. Helburua da arazo bat eta bere konponbide praktikoa modu ulergarrian azaltzea.

15 minutu: Talde bakoitzak 2–3 minutuko aurkezpena egiten du eta bere sorkuntza ikaskideei azaltzen die. Gainerako ikasleek entzule aktibo gisa jotzen dute eta bozketa sinple baten bidez proposamen originalena eta erabilgarriena aukeratzen dute.

Saioa ixteko eta kasitakoa eguneroko bizitzara eramateko, ikasle bakoitzak aste osorako ohitura osasungarrien plan pertsonal labur bat diseinatzen du: pantailen erabileran pausak sartzea, egunero jarduera fisikoren bat egitea eta oheratu aurretik desconexio errutina bat ezartzea.

3. Saioa - Ikasleek sortutako Trivial kooperatiboa

Helburu didaktikoak

- Ikasleek ZaloApp jokoan lantzen diren edukiak ulertu eta galdera didaktikoetan bihurtzea.
- Informazioa laburtzen, aukera egokiak diseinatzen eta azalpen hezitzailea idazten ikastea.
- Talde-lana, adostasuna eta komunikazio errespetuzkoa sustatzea, joko-kooperazio giroan.

Edukiak

- Kontzeptualak: ZaloApp jokoaren sei tematiketako eduki nagusiak.
- Prozedurazkoak: Galderak sortzea; erantzun zuzen/oker laburrak idaztea; azalpen laburra prestatzea; partida bidez erantzutea eta puntuazioa kudeatzea.
- Jarrerazkoak: Lankidetzeta eta erantzukizuna; entzute aktiboa; lehiakortasun osasuntsua; beste taldeen lana errespetatzea.

Metodologia

Ikaskuntza kooperatiboa eta gamifikazioa uztartzen dira. Ikasleek ezagutza eraikitzen dute galderak sortuz eta ondoren "trivial" dinamika batean aplikatuz. Irakasleak moderatzaile eta ebaluatzaile gisa jarduten du, erritmoa eta arauak zainduz eta azalpenak argituz.

Konpetentziak

Arloa	Deskribatzaile operatiboak	Ebaluazio-irizpideak	Konpetentzia espezifikoak	Saioarekin lotura didaktikoa
Ingurune Natural, Sozial eta Kulturalaren Ezagutza	STEM2, STEM4, KD1, KD2, KP-SII4, HKK3, HK1	KE1	EI 1.1, EI 1.2, EI 1.3	Taldeek gaia prestatzeko informazioa laburtu eta galdera didaktiko bihurtzen dute; fitxan eta feedbackean ideiak antolatzen dituzte; "datu pertsonalik ez" eta erabilera segurua erre-spetatzen dute.
	HKK1, HKK3, STEM1, KD1, KPSII3, KPSII4	KE2	EI 2.1, EI 2.5	"Galdera-sortzaileak" izanik, taldeek galdera egokiak sortu eta ahoz irakurri/azaldu behar dituzte; feedbackean ikaskuntza gakoa azaltzen dute.
	EK1, EK3, HKK1, KD2, KPSII3, HK2	KE3	EI 3.2, EI 3.4	Galdera-proposamenak "diseinu" gisa tratatzen dira (distraktore sinesgarriak + erantzun zuzena + feedback argia), eta jolas-dinamikan aurkezpena eta justifikazioa egiten da.
Euskara eta Literatura / Gaztelania eta Literatura	HKK1, HKK2, HKK5, KPSII3, HK2	KE3	EI 3.2	"Eskua altxatu" edo "idatzi eta erakutsi" moduan, taldeek txandak errespetatu, entzun eta erantzun arrazoituak ematen dituzte; bozeramaileak galdera irakurtzen du.
	HKK3, HKK5, KD2, KPSII4	KE5	EI 5.1, EI 5.2	Taldeek fitxan galdera + erantzun aukerak + feedback idazten dituzte; irakaslearekin/elkarren artean berrikusi eta hobetu.
	KD1, KD3, KD5, HKK3, KPSII4, HK3	KE6	EI 6.1, EI 6.4	Galderak sortzeko informazioa bilatuz gero, iturrien fidagarritasuna lantzen da; saioan "ez datu pertsonalik" eta erabilera arduratsua bermatzen da.
Balio Zibiko eta Etikoak	HK1, HK2, HK3, HKK5, KPSII3	KE4	EI 4.1, EI 4.2, EI 4.3	Trivial kooperatiboan, taldeek galderak sortu eta eztatibaidatzen dituzte; puntuazio/txanden egoeretan errespetuz deliberatu eta erabakiak hartzen dituzte.
	HK1, HK2, HK3, KPSII2, HKK5	KE2	EI 2.1, EI 2.2	Arauk adostea (txandak, erantzuteko modua, lehiakortasun osasuntsua) eta gatazka txikiak (puntuazioa/txanda) modu bidezkoan kudeatzea.

Ebaluazioa

- Prozesuaren behaketa: parte-hartze orekatua, rolak betetzea, errespetua eta adostasuna.
- Ekoizpenaren ebaluazioa (galderen kalitatea): galdera argia eta adinari egokituia; erantzun zuzen bakarra; distraktore sinesgarriak; feedback hezitzailea.
- Autoebaluazio azkarra: ikasleek saio amaieran idazten dute zer ikasi duten eta zein ohitura aplikatuko duten.

(Aukeran) Irakaslearen rubrika laburra: 0–2 puntu irizpide bakoitzeko (argitasuna, egokitasuna, feedback-a, lankidetzeta).

Garapena

10 minutu: Irakasleak saioaren helburua eta arauak azaltzen ditu, eta ikasleak 3–5 lagunekoko taldeetan antolatzen dira. Talde bakoitzari jokoaren tematika bat esleitzen zaio (ausaz edo irakasleak orekatuz), eta talde bakoitzean rol sinpleak banatzen dira (idazkaria, denbora-zaintzailea eta bozeramailea).

20 minutu: Galderen sorkuntza kooperatiboa. Talde bakoitzak 3 galdera prestatzen ditu bere tematikari buruz. Galdera bakoitzak erantzun zuzen bakarra izan behar du, eta 1–3 erantzun oker gehitu daitezke. Galdera bakoitzarekin batera, taldeak azalpen edo feedback labur bat idazten du. Irakasleak taldeei jarraipena egiten die, galderen egokitasuna eta errespetuzko izaera bermatzeko, eta beharrezkoa denean zuzenketak proposatzen ditu.

20 minutu: Galderen norgehiagoka. Irakasleak puntuaketa azaltzen du eta arbelean markagailua prestatzen du. Talde batek (ausaz aukeratuta) bere lehen galdera irakurtzen du eta erantzun aukerak esaten ditu. Erantzuteko eta puntuak lortzeko bi modu erabil daitezke:

a) "eskua altxatu eta erantzun" modua, non lehenengo altxatzen duen taldeak erantzuten duen. Zuzen erantzuten badu puntua lortzen du eta hurrengo galdera egiteko txanda hartzen du; oker erantzunez gero, beste taldeek erantzuteko aukera dute.

b) "idatzi eta erakutsi" modua, non talde guztiek erantzuna paperean idazten duten eta irakasleak txanda azkarrean egiaztatzen duen. Zuzen erantzun dutenek puntua lortzen dute eta txanda-pasa egiten da.

Talde guztiak oker erantzunez gero, txanda duen taldeak puntua lortzen du eta beste galdera bat irakurtzen du.

Puntuak eman baino lehen, galdera egin duen taldeak, erantzun zuzenaren azalpena irakurtzen du ikaskuntza finkatzeko.

5 minutu: Irakasleak saioaren laburpena egiten du, ikasitako ideia nagusiak eta erabilgarriak azpimarratuz. Ikasleek minutu batean idazten dute "Gaur ikasi dudak ideia bat" eta "Bihar probatu nahi dudak ohitura bat". Etxerako jarraipen moduan, irakasleak sortutako galderak biltzea eta hurrengo saio batean "ZaloApp galdera-bankua" osatzea proposa dezake.

6. BALIABIDE DIDAKTIKOAK



Ezetz Asmatu!

Bideojokoa eta gida didaktikoa.



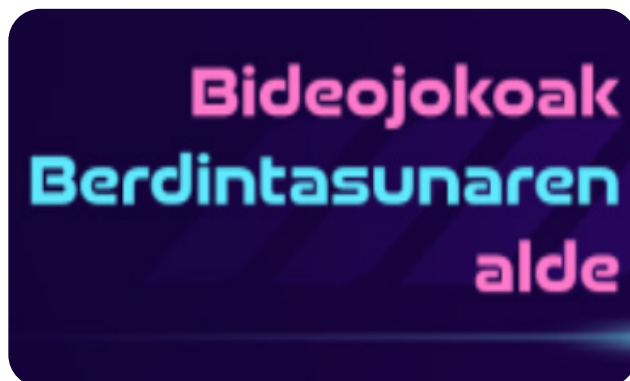
Utzidazu Lekua

Bideojokoa eta gida didaktikoa.



ZintzilikApp

Bideojokoa eta gida didaktikoa.



Bideojokoak berdintasunaren alde

Biltegi webgunea.



PantallasAmigas Kanala

Youtube kanala, bideo-animazioak.



Begirunearen aldeko dekalogoak

Webgunea, animazioak eta kartelak.

Webguneak

- Zaloa eta haren sakelakoa Programa
- PantallasAmigas.net webgunea eta bloga
- *Educación, ciudadanía y bienestar digital* podcasta
- Videojuegos en familia
- Cyberbullying.com
- Sexting.es
- Sextorsion.com
- Cibermanagers.com

Kanpainak

- Netiketa berdintasunaren alde kanpaina
- Irudi intimoenganako errespetua kanpaina
- Mugikorrak eta bideojokoak kanpaina
- Sare sozialak eta zibersegurtasuna kanpaina
- 10 Trucos para reducir el uso del móvil kanpaina, gaztelaniaz
- Salud Visual y Pantallas kanpaina, gaztelaniaz
- Selfie Seguro kanpaina, gaztelaniaz
- Diez pasos contra la información engañosa en Internet kanpaina, gaztelaniaz
- Educar en Familia con el Ejemplo para el Buen Uso del Móvil kanpaina, gaztelaniaz

Gidak

- Bideojoken gozamen osasuntsurako guraso-bitartekaritza gida
- Bideojoken mikrotransakzioentzako eta beste erronkentzako gida
- Emakumeak eta bideojokoak gida
- Gurasoentzako TikTok gida, gaztelaniaz

Bideojokoak

- *Appbentura Ziberespazioan* bideojokoa
- *Pentsapptu* bideojokoa
- *Batera Batu* bideojokoa
- *Stop sextortsioa* bideojokoa



Twitter / X @PantallasAmigas



Instagram @PantallasAmigas



TikTok @PantallasAmigas



Facebook PantallasAmigas



Bluesky PantallasAmigas



Youtube PantallasAmigas



Twitch PantallasAmigas



Podcast Educación, ciudadanía y bienestar digital

Informazio eta baliabide erabilgarrien berri izateko
Harpidetu zaitez gure Newsletter-era

ERANSKINAK



Saioak garatzeko proposatzen diren fitxa hauek euskarri digitaletara molda daitezke, ikasleen parte-hartzea eta aplikazioa errazteko. Horretarako, irakasleak Ikastetxean erabiltzen den plataformako tresnak erabili dezake (adibidez, Google Forms edo antzekoak).

3. saioan ikasleek beraiek sortutako galderetatik abiatuta, trivial motako joko berriak presta daitezke gamifikaziorako plataformak (Kahoot, Quizizz edo antzekoak) erabiliz, ikasitakoa sendotuz eta ikasleen inplikazio aktiboa sustatzeko.



Pentsatu ZaloApp jokoan edo gelako eztabaidan agertu diren ideietan. Idatzi gailu mugikorren bi erabilera positibo probatu edo indartu nahi dituzunak. Saiatu zehatza izaten (noiz, non, norekin...).

1. Erabilera positiboa

Zer egingo dut?

Zergatik da erabilera positiboa? (zer onura du?)

Zer behar dut / nola egingo dut? (materiala, denbora, laguntza...)

2. Erabilera positiboa

Zer egingo dut?

Zergatik da erabilera positiboa? (zer onura du?)

Zer behar dut / nola egingo dut? (materiala, denbora, laguntza...)

Nire konpromiso txikia:

- ☐ Aste honetan 1. erabilera positiboa probatuko dut.
- ☐ Aste honetan 2. erabilera positiboa probatuko dut.
- ☐ Biak probatuko ditut.

Eranskina 2 - Aste bateko ohitura digital osasungarrien egutegia



Aukeratu ohitura txikiak eta errealistak. Helburua ez da "perfektua" izatea, pixkanaka hobetzea baizik.

Pausa aktiboa: pantailarekin zaudenean, altxatu eta mugitu (1–3 minutu ere balio du).

Jarduera fisikoa: paseo bat, jolasa, kirola, dantza... gustukoa duzuna.

Oheratu aurretik deskonexioa: pantailak alde batera utzi oheratu aurreko tarte batean (adib. 20–30 min).

Eguna	Pausa aktiboa	Jarduera fisikoa	Deskonexioa	Oharrak
Astelehena	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Asteartea	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Asteazkena	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Osteguna	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Ostirala	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Larunbata	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Igandea	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	

Aste amaierako autoebaluazioa:

Zer ohitura izan da errazena? Zergatik? _____

Zein izan da zailena? Zer lagunduko lidake hurrengo astean? _____

Nire hurrengo pausoa:

☐ Pausa gehiago ☐ Kirol gehiago ☐ Deskonektatu lehenago ☐ Beste hau: _____



Taldea: _____ Gaia: _____

1. Galdera

Galdera

A (zuzena):

B:

D:

E (aukerakoa):

Azalpen
laburra

2 Galdera

Galdera

A (zuzena):

B:

D:

E (aukerakoa):

Azalpen
laburra

3. Galdera

Galdera

A (zuzena):

B:

D:

E (aukerakoa):

Azalpen
laburra



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Ikasmaterial honek Bizkaiko Foru Aldundiaren eta Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren dirulaguntza jaso du

