

9. kapitulua – Denbora pantailan vs. bestelako ekintzetan

Gaur egungo haur eta gazteei bertakoak deitzen zaie mundu digitalean eta sare sozialetan duten trebetasunagatik. Eduki digitalen erabilera honek denboraren kontsumoaren indize berri bat sortu du pantailen aurrean.

Nahiz eta online plataformen erabilerak gora egin zuen urteetan zehar, esponentzialki handitu zen Covid 19aren pandemian. Fenomeno horren ondorioz, pantaila-denbora handitu egin zen, etxeko bulegoaren eta eskolatzearen ondorioz, eta pantaila-denbora gehiegizkoaren ondorioei buruzko kezka gehitu zitzaizkion. Adituek pantailaren denbora mugatzeko eta bizimodu aktiboagoa gidatzeko eskatu zuten.

Zer da zehazki pantailako denbora?

Pantaila-denbora gailu elektronikoak eta digitalak erabiltzen ematen dugun denbora da, ordenagailuekin, tabletekin, smartphoneekin edo telebistarekin. Kontzeptua azertu eta ikertu egiten da, haur eta gazteen osasun fisiko eta mentalean eta portaeran duen eraginari dagokionez. Ikerketek erakusten dutenez, pantaila-



denborak eragin zuzena du haurren eta gazteen garapenean hainbat arlotan, hizkuntzatik hasi eta sozializatoraino eta portaeraraino. Egia da pantaila-denborak ondorio positiboak eta negatiboak izan ditzakeela garapenean, baina zalantzarik gabe, pantaila-denborak eragin zuzena du osasunean. Zenbat eta denbora gehiago pantailatu, orduan eta eragin negatibo handiagoa, batez ere edukiak hezigarriak ez badira.

Europako Batzordearen arabera, "mundu digitalak mehatxu batzuk ere ekar ditzake, hala nola abusuak, ziberjazarpena, gorrotoaren diskurtsoa, eduki kaltegarriak eta desinformazioa. Pantailen gehiegizko erabilerak osasun-arazoak ekar ditzake.



Aukerak eta arriskuak

Online munduak ikasteko, elkarrekintza sozialerako, trebetasunaren garapenerako, jolaserako eta eguneroko bizitzarako aukera asko eskaintzen ditu. Gailu eta programa elektronikoek lagundu egiten diete desgaitasunen bat duten hurrei ikaskideekin

konektatzen eta klasean parte hartzen, besteak beste.

Hala ere, erronka batzuk gainditu behar dira oraindik, gehiegizko erabilerak osasun fisiko eta mentalean dituen ondorioez gain:

- loa
- ongizate fisikoaren influentzia
- garunaren garapenean

Loa



Azken urteetan frogatu da lotura dagoela pantailaren denboraren eta loaren kalitatearen artean. Zenbat eta denbora gehiago eman pantaila baten aurrean, orduan eta gutxiago irauango du loaldiak, orduan eta okerragoa izango da loaren eraginkortasuna eta zenbat eta gehiago atzeratu loaldia. Pantailako argi urdinak gorputzaren melatoninari eragiten dio (guruin pineala), eta aldaketak eragiten ditu erloju biologikoan (erritmo zirkadianoa). Pantaillek eguzkiaren antzeko espekto arina igortzen dute, eta, beraz, loaren

asaldurak, era berean, gorputzeko hormonen ekoizpen naturalean aldaketak eragiten ditu lotarako orduan.

Pantailaren erabilerak, oheratu aurreko orduan, garuna suspertu dezake. Telebista, ordenagailu, telefono eta tabletetako argi urdinak melatonina mailak ezaba ditzake eta logura atzeratu.

Osasun fisikoan dituen eraginak

Osasun fisikoa pantaila baten aurrean emandako ordu kopuruarekin ere lotuta dago. Ikerketek erakutsi dute pantaila denbora gutxiago izateak murriztu egiten duela haurtzaroaren eta nerabeen obesitatearen probabilitatea. Azterketak jarduera elektronikoa motetan oinarritzen dira, eta pantailen aurreko ordu kopuruarekin duten korrelazioan, horrek bizimodu sedentarioa eskatzen baitu.

Gainera, ikusi zen pantaila-denborak eragin negatiboa zuela osasun fisikoan, jarduera fisikoaren maila eta ohitura dietetikoak kontuan hartu gabe. Hori agerian geratu zen bai gailu digitalak (ordenagailua, smartphonea eta tableta) erabiltzean eta haiekin elkarreraginean aritzean izan zen jarrera fisikoagatik, bai kontsumitutako publizitateagatik.

“Telebistaren eta obesitatearen arteko loturaren azalpen posible bat elikagai azukretsua eta osasungaitzak merkaturatzen dituztenen kopurua da. Iragarki hauek eragina izan dezakete etxe batean erosi eta kontsumitzen den horretan. Publizitatearen eragina ikerketa batean frogatu zen, non hurrei marrazki bizidunak erakusten zitzaizkien, janariaren publizitatearekin eta gabe.” - Harvard T.H. Chan School of Public Health

Garunaren garapena

Pantaila denborak garuneko kortexari ere eragiten dio garunaren garapenean. Garunaren zati hau argaldu egiten da pertsona helduak bezala, baina gainbehera bizkorra pantaila denborarekin erlazionatu daiteke.

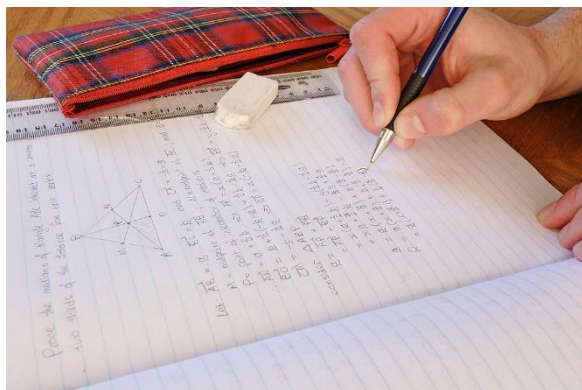


Nazioarteko zenbait ikerketek egiaztatu dute pantaila baten aurrean denbora gehiago ematen duten haurrek, adin txikiagoan (0 eta 5 urte artean), garunaren garapen motelagoa dutela. Horrek irudimena, buru-kontrola eta autorregulazioa kaltetzea iradokitzen du. Horrez gain, beste ondorio negatibo batzuk ere ikusi ziren, hala nola hizkuntzak eskuratzeko atzerapena, eskolako prestasun-probak, hiztegia, zenbakizko ezagutzak eta ikasgelan parte hartzea barne hartzen zituztenak.

Beste ondorio negatibo batzuen artean, txikitan pantailak gehiegi erabiltzeak eragina du hizkuntza eskuratzeko eta klasean parte hartzeko garapenean.

Zein inpaktu du akademikoki?

Dena ez da albiste txarra, pantailako denborak errendimendu akademikoa baldintzatzen baitu. Zentzu positiboan, 0 eta 2 urte bitarteko haurtzat onuragarria izan daiteke, iraupenaren eta edukiaren arabera, eduki egokiaren eraginpean badaude. Zentzu negatiboan, denbora gehiegi pasatzen da pantailan adineko ikasleentzat.



Horregatik, oso garrantzitsua da gurasoek pantaila-denbora mugatzea, eta pantailak eta kontsumitzen dituzten edukiak kontrolatu eta gainbegiratzeko. Pantailaren erabileraren eta errendimendu akademikoaren hobekuntzaren artean lotura zuzenik ez dagoen arren, etxeko



lanak modu horretan erregulartasun handiagoz egiteko ohitura hobetu daiteke, distrazioa mugatuz eta, horrela, errendimendu akademikoa hobetuz

Egoera negatibo horiek saihesteko, Osasunaren Mundu Erakundeak 2019an "Osasuntsu hazteko, haurrek gutxiago eseri eta gehiago jolastu behar dute" izeneko gidaliburua aurkeztu du, jarduera fisikoa, jokabide sedentarioa eta 5 urtetik beherako haurren loa hobetzeko.

Garapen teknologiko etengabe hori bereziki kezagarria da haurtzaroan eta nerabezeroan. Adituek gomendatzen dute 5 eta 17 urte bitarteko haurrek eta nerabeek egunean 2 ordu baino gehiago ez izatea pantailan. Horrez gain, gomendagarria da zenbait azterlanen ondorioetan oinarritutako gomendio batzuk jarraitzea, haurren eta nerabeen pantaila-denbora murrizteko:

Nola saihestu gehiegizko pantaila denbora?

- Ez erabili pantailadun gailurik oheratu aurretik, normalean 8etatik aurrera eta otorduetan.
- Pantaila baten aurrean emandako denbora mugatu. Ez da gomendatzen egunean 30 minutu baino gehiago haurtxoentzat, ezta ordubete baino gehiago egunean 3 eta 5 urte bitarteko haurrentzat, eta ez bi ordu baino gehiago 6 eta 18 urte bitartekoentzat.
- Familia osoarentzako gailu elektronikoak (ordutegi finkoa, ordutegi finkoa...) erabiltzeko arauak eta murrizketak ezartzea.
- Gurasoek erabilera arduratsuaren eredu izan behar dute. Adibide on bat emateko, beharrezkoa da gurasoek ere teknologiaren erabilera gelditzea edo nabarmen murriztea.
- Lagundu haurrei eta gazteei pantaila-denboran, eta ziurtatu erabilera arduratsuagoa.
- Gorde gailu elektronikoak sarean, haurraren gelatik kanpo.
- Ez erabili telefono mugikorra, tableta edo ordenagailua jostailu gisa edo aisialdiko edo gizarteko jarduera baten ordezkotzat gisa.



Eginbeharrekoen zerrenda:

Hezkuntza-edukiak lasaigarriak izan daitezke pantaila-denborari dagokionez, baina azterlan batzuek erakutsi dute ez dagoela alderik pantaila-erabileraren ondorioetan hezkuntza-edukien eta entretenimendu-edukien artean.

Guraso edo tutoreen eta seme-alaben arteko jolasak eta jarduerak egiteak hainbat onura eskaintzen ditu, hala nola, adimen-, mugimendu- eta gizarte-trebetasunak suspertzea, hizkuntza ikastea, sormena garatzea, frustrazioa kontrolatzea eta gizarte-trebetasunak barneratzea, hala nola laguntza, pazientzia eta errespetua.

Aukera praktikoenetako bat da jardueren zerrenda bat sortzea gailu elektronikoak erabiltzeko baldintza gisa. Gainera, zerrenda horiek edozein adinetara egokitu daitezke, haurtzarotik nerabezarora.

INFORMAZIO GEHIAGO:

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-scholl children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

Proiektu hau Europako Batzordearen laguntzarekin finantzatu da. Dokumentu honek proiektuko bazkideen iritzirik baino ez ditu jasotzen, eta Batzordeari ezin zaio egotzi bertan jasotako informazioa erabiltzerik.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Lan hau lizenziatuta dago honako honen izenean [CC BY-SA 4.0](#)

TAGESLIMIT: _____ WOCHENLIMIT: _____

VERDIENE DEINE BILDSCHIRMZEIT

- ☉ TIER(E) FÜTTERN = 5 MINUTEN
- ☉ EIN BUCH LESEN = 5 MINUTEN
- ☉ STAUBSAUGEN = 5 MINUTEN
- ☉ STAUBWISCHEN = 5 MINUTEN
- ☉ MÜLL RAUSBRINGEN = 5 MINUTEN
- ☉ MÜLL BAD RAUSBRINGEN = 10 MINUTEN
- ☉ GESCHIRRSÄUBERUNG = 10 MINUTEN
- ☉ GESCHIRRSÄUBERUNG EINRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☉ KÜCHE AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☉ WÄSCHE WEGLEGEN = 10 MINUTEN
- ☉ ZIMMER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☉ TOILETTE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☉ DUSCHE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☉ SCHALTER DESINFIZIEREN = 10 MINUTEN
- ☉ MIT DEM HUND RAUSGEHEN = 15 MINUTEN
- ☉ WÄSCHE WASCHEN = 20 MINUTEN
- ☉ UNKRAUT JÄTEN = 20 MINUTEN
- ☉ AUTO INNEN REINIGEN = 20 MINUTEN
- ☉ AUTO WASCHEN = 30 MINUTEN
- ☉ KÜHLSCHRANK AUFRÄUMEN + PUTZEN = 30 MINUTEN
- ☉ SAUGEN + WISCHEN 1 RAUM = 30 MINUTEN
- ☉ HUNDEKACKE EINSAMMELN = 45 MINUTEN
- ☉ RASENMÄHER = 1 STUNDE

INSGESAMT: _____