

Has gaitezen desintoxikatzen

- Gaur egungo teknologiak eta gailu digitalek gure bizitzan nolako eragina duten aztertuko dugu bideo baten bidez; bertan, *detox* digitala egitea proposatzen da.
- Ahozko ulermena, lexikoa, subjuntiboa eta ondorio-perpausak landuko ditugu. Bukatzeko, mahai-inguru bat egingo dugu sekuentziaren gaiaren inguruan.



Adimen artifizialak sortutako irudia

Ikusi aurretik



TALDEAN

1. Ba al duzue telefono mugikorrik?

Bideoa ikusi aurretik, gaiaren inguruan arituko gara. Elkartu ikaskide batekin, eta erantzun galdera hauei.

1. Ba al duzue sakelako telefonorik?
2. Zenbat ordu ematen dituzue mugikorrari itsasita?
3. Zenbat denbora egon zaitezke pantailari begiratu gabe?
4. Zertarako erabiltzen duzu?



Pixabay



Partekatu talde handian.



BAKARKA

2. Bideoa ulertzeko hiztegia lantzen

Ondoko esaldiak segidan entzungo duzun testutik atera ditugu. Irakurri arretaz, eta saiatu hitzak dagozkien esaldietan kokatzen. Ondoren, idatzi definizioa.

1. Kontzentratzea gero eta gehiago kostatzen zaizula **antzeman** duzu?
2. Gailu digitalei begiratu gabe egoteak _____ eta antsietatea ere sortzen dizkigu.
3. _____, hala esaten zaio gailu mugikorrei begiratu gabe egoteko beldurrari.
4. Besteen _____-ren eta atentzioaren bila jotzen dugu maiz mugikorrera.
5. Desintoxikazioaren _____ kontsumo edo joera hori murriztea da.
6. Erabilera kontzienteagoa egin dezagun, _____ kontrolaezin baten menpe egon gabe.
7. Hiru: lo egin aurretik mugikorretatik _____-tzea.
8. Lau: _____ kentzea.

antzeman: *Zer baitetaz ohartu, konturatu.*

jakinarazpenak: _____

muina: _____

onarpena: _____

nomofobia: _____

aldendu: _____

bulkada: _____

ezinegona: _____



Ariketa zuzentzeko, alderatu zure erantzunak ikaskide batekin, eta saiatu zalantzak argitzen. Erantzun zuzenak 11. orrialdean daude.



BAKARKA

Aukeratu interesgarrien iruditu zaizkizun hiru hitz, eta idatzi esaldi bana horiek erabilia.

Hitz eta egiturak: Adibideak:

0. **antzeman** *Antzeman diot ez duela gogorik gurekin etortzeko.*

1. _____

2. _____

3. _____



Elkartu ikaskide batzuekin, erakutsi adibideak elkarri, eta, behar izatekotan, zuzen itzazue esaldiak. Zalantzarik izanez gero, galdetu irakasleari.

Ikusi bitartean

3. Zeri buruz aritu dira?

Ikusi arretaz *Ikusgelako* Leire Palaciosek bideoan zer kontatzen duen, eta aukeratu laburpen egokia.

1. Bideoan ez da aipatzen gailu digitalek osasunari kalte egiten diotenik, baizik eta horiek eguneroko bizitzarako tresna garrantzitsuak direla. Teknologia erabiltzea ez da arrazoi nagusi bakarra adikzioa sortzeko; gainera, *detox* digitala egiten dutenek ez dute beti emaitza onik lortzen, eta gailuak guztiz baztertzea ez da errealista.

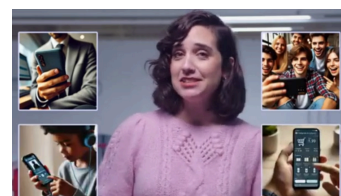
2. Bideoak gailu digitalen gehiegizko erabileraren ondorioak azaltzen ditu, adikzioaren antzeko efektuak sortzen dituztelako. Teknologiaren erabilera etengabeak, bereziki sare sozialetan, antsietatea, bakardadea eta kontzentrazioa galtzea eragiten ditu. Hori saihesteko, *detox* digitala praktikan jartzea gomendatzen da, eta hainbat neurri eskaintzen dira.

3. Bideoan, gailu digitalak erabiltzeari buruzko kezka adierazten da. Egia da teknologiak gure eguneroko bizitzan eragin handia duela, baina ez du inondik inora osasunean eragin kaltegarriarik sortzen. Bideoan agertzen diren *detox* digitaleko neurriak, hala nola sare sozialetara sarbidea murriztea, ez dira guztiz beharrezkoak, nahiz eta gailuen erabilera mugatzea iradokitzen duen.



<https://labur.eus/kaaeoduc>

mundua ulertzeko bideoak



Ikusgela



Erantzun zuzenak 11. orrialdean daude.



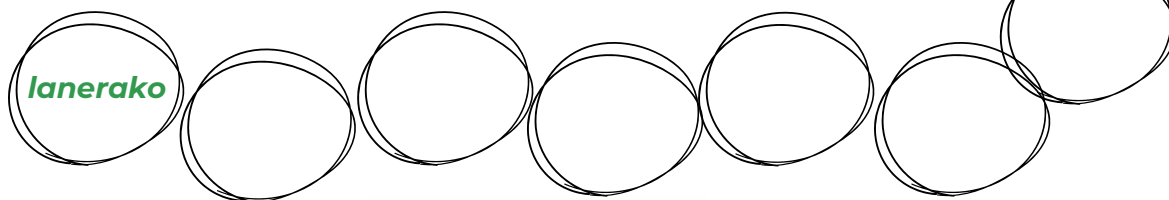
BAKARKA



4. Zer kontatu digute bideoan?

Ikusi bideoa berriro; ondoren, erantzun galdera hauei.

1. Zertarako erabiltzen ditugu gailu digitalak?



2. Horrenbesteko erabilera kaltegarria izan daitekeenez, jendea zer hasi da praktikan jartzen?

3. Zenbat ordu ematen ditugu, batez beste, sarean?

4. Bideoan pantailarekiko mendekotasunak ekar ditzakeen kalteak aipatzen dira, eta detox digitala egiteko neurriak ere bai. Jarraian, kokatu ideiak eta datuak dagozkien kategorietan.

KALTEAK

ARRAZOIAK

NEURRIAK

h,

- (a) Autoestimua neurtzeko beharra
- (b) Kontzentrazioa galtzea
- (c) Antsietatea
- (d) Sare sozialetarako sarbideak mugatzea
- (e) Gailu gabeko espazioak sortzea
- (f) Jakinarazpenak kentzea
- (g) Besteen arreta eta onarpena bilatzea
- (h) Ezinegona**
- (i) Lo egin aurretik mugikorretatik aldentzea
- (j) Gailu adimendunak alboratzea
- (k) Bakardadea



Pixabay



Ariketa zuzentzeko, alderatu zure erantzunak ikaskide batzuekin, eta saiatu horiek adosten. Erantzun zuzenak 11. orrialdean daude.



BAKARKA

5. Has gaitezen desintoxikatzen

Erreparatu arretaz bideoan erabilitako adizki hauei, eta erantzun galderei.

- a) Has gaitezen** gaiari zenbakiak jartzen.
b) Helburua da mendekotasun hori murriztea, hortik aurrera erabilera kontzienteagoa **egin dezagun**.

1. Zer dira?
2. Noiz erabiltzen dira? Zer adierazteko?
3. Nola osatzen dira?



Partekatu ikaskide batekin. Erantzun zuzenak 11. orrialdean daude.

SUBJUNTIBOA ORAINALDIA

NOR	NOR-NORK	
NADIN	NAZA	-DAN
HADIN	HAZA	-AN/-NAN
DADIN	DEZA	-N
GAITEZEN	GAITZA	-GUN
ZAITEZEN	ZAITZA	-ZUN
ZAITEZTEN	ZAITZATE	-ZUEN
DAITEZEN	DITZA	-TEN

NOR-NORI-NORK		
NOR/ZER	NORI	NORK
	-DA	-DAN
	-A/-NA	-AN/-NAN
DIEZA (ZKI)	-IO	-N
	-GU	-GUN
	-ZU	-ZUN
	-ZUE	-ZUEN
	-IE	-TEN



BAKARKA

Idatzi esaldiak beste modu batera, esanahia aldatu gabe, adibideari jarraituz.

0. Hura jaira eramateko eskatu diet.
Jaira eraman dezaten/dezatela eskatu diet.
1. Gramatika-liburu hau erosi dut, zuk aditzak ikasteko.

2. Lan egingo dugu hori ez gertatzeko.

3. Gu lanean hasteko ordua da!

4. Jakiteko esan dizut.

5. Nik ikusteko egin duzue.

6. Bera/hura pozik egoteko prestatu dugu.



Alderatu zure erantzunak ikaskide batzuekin, eta saiatu horiek adosten. Erantzun zuzenak 11. orrialdean daude.



GRAMATIKA- AZALPENAK

SUBJUNTIBOA

Zertarako erabiltzen da?

Subjuntiboak lau erabilera dauzka:

Helburua adierazteko: *Txostena mahai gainean utzi dizut, labur dezazun.*

Nahia adierazteko: *Nirekin etor zaitezen nahi dut.*

Agindua adierazteko: *Etor dadila medikuren bat!*

Perpaus konpletiboak: *Kontuz ibil dadila esan diot.*

Nola erabiltzen da?

Subjuntiboarekin **aditzoina** (etor, ibil, ikus, har...) erabiltzen da (nagusiki) + **aditz laguntzaile bat** Nor, Nor-Nori, Nor-Nork edo Zer-Nori-Nork sistemetakoa.

Orainaldian: *Etor dadin nahi dut.*

Lehenaldian: *Etor zedin nahi nuen.*

Noiz erabiltzen da?

Gaur egungo euskara mintzatuan subjuntiboa gutxitan erabiltzen da, ezinbestean soilik. Gehienetan, subjuntiboaren ordezt **nominalizazioak** erabiltzen dira (-t(z)ea, -t(z)eko...).

Helburua adierazteko, -t(z)eko erabiltzen da:

Txostena mahai gainean utzi dizut, labur dezazun = Txostena mahai gainean utzi dizut, zuk laburtzeko.

Nahia adierazteko, -t(z)ea erabiltzen da:

Nirekin etor zaitezzen nahi dut = Zu nirekin etortzea nahi dut

Perpaus konpletiboetan, -t(z)eko erabiltzen da:

Kontuz ibil dadila esan diot = Kontuz ibiltzeko esan diot

Beraz, mintzatzean sarriago erabiltzen dira nominalizazioak; idaztean, berriz, subjuntibozko formak erabil daitezke. Baina, kontuz!, subjuntiboa ez da erabiltzen esaldi nagusiaren subjektua eta esaldi subordinatuaren subjektua pertsona bera direnean. Adibidez:

Liburu bat erosi dut zuk irakurtzeko = Liburu bat erosi dut irakur dezazun
 (pertsona ezberdinak dira: nik erosi eta zuk irakurri)

Liburu bat erosi dut irakurtzeko.

**Liburu bat erosi dut irakur dezadan* (hori gaizki dago, pertsona bakarra delako: nik erosi eta nik irakurri)

Noiz erabiltzen da -(e)n eta noiz -(e)la?

Subjuntibozko aditz laguntzaileak bi bukaera izan ditzake: **-(e)n eta -(e)la**; adibidez: dadin/dadila. Noiz erabili behar da bata eta noiz bestea?

-(e)n erabiliko dugu helburua adierazteko (*Irakur dezan utzi diot*), nahia azaltzeko (*Etor dadin nahi dut*), eta aginduak emateko, baina lehenengo pertsonarekin (*Has gaitezen lanean*)

-(e)la erabiliko dugu konpletiboarekin (*Joan zaitezela esan du*), eta aginduak emateko, baina 3. pertsonarekin (*Joan dadila etxera*)



Irakasleak gramatika-azalpenak emango ditu, eta ikasleen zalantzak argituko.

Ikusi ondoren

6. Zuen ustez...



Komentatu ondoko galderak ikaskide batekin.

TALDEAN

- 
Zein da pantailarekiko mendekotasunak sor dezakeen ondoriorik larriena?
Nik uste dut mendekotasunak bakardadea ekar dezakeela.
- 
Testuak ez du zehazten, baina zein arazo fisiko ere sor ditzake mugikorra gehiegi erabiltzeak?
- 
Zuen ustez, zein da aipatutako neurririk eraginkorrena desintoxikazioa egin dezagun? Zergatik?

7. Benetan beharrezkoa al da detox digitala egitea gaur egun?



Sekuentziaren gaiaren inguruan mahai-ingurua antolatuko duzue eskolan. Hasteko, egin bi talde, eta talde bakoitzak argudioak prestatuko ditu egokitu zaion ideia defendatzeko.

TALDEAN

A taldea:



B taldea:





TALDEAN

IDEIA DEFENDATZEKO ARGUDIOAK



COGORATU

Praktikan jar itzazue
jardueran ikasi
ditugun egiturak.

Antolatu mahai-ingurua; horretarako, irakaslea aurkezlea eta moderatzailea izango da. Txandaka, hitza emango dizue, eta, bukaeran, hitz egindakoaren sintesia egingo du.



Adimen artifizialak sortutako irudia



Mahai-ingurua bukatu ondoren, komentatu zuen benetako iritziak talde handian.

ERANTZUNAK

2. Bideoa ulertzeko hiztegia lantzen

1.- antzeman; 2.- ezinegona; 3.- nomofobia; 4.- onarpena; 5.- muina; 6.- bulkada; 7.- alden(du); 8.- jakinarazpenak.

antzeman: Zerbaitetaz ohartzea, konturatzea.

jakinarazpenak: Zerbaiten berri ematen duen mezua.

muina: Zerbaiten zatirik garrantzitsuena.

onarpena: Errekonozimendua, aitorpena.

nomofobia: Mugikorrak begiratu gabe egoteko beldurra.

aldendu: Urrundu, bereizi.

bulkada: Bat-bateko nahi bizia, norbait zerbait egitera bultzatzen duena.

ezinegona: Lasaitasunik gabeko egoera, larritasunen batek sortzen duena.

3. Zeri buruz aritu dira?

2. laburpena

4. Zer kontatu digute bideoan?

1. lanerako, lagunak zer moduz dauden jakiteko, entretenitzeko, jolasteko, ikasteko, erosteko, denerako.

2. Detox digitala.

3. Batez beste sei ordu inguru. 30 urtetik beherako gazteek gehiago.

4. Kalteak: h, b, j.

Arrazoiak: a, g.

Neurriak: d, e, f, h, i.

5. Has gaitzen desintoxikatzen

•

1. Subjuntiboko formak

2. Helburua adierazteko: Txostena mahai gainean utzi dizut, labur dezazun.

Nahia adierazteko: Nirekin etor zaitezen nahi dut.

Agindua adierazteko: Etor dadila medikuren bat!

Perpaus konpletiboak: Kontuz ibil dadila esan diot.

3. Aditz-oina + laguntzailea

•

0. Jaira eraman dezaten/ dezatela eskatu diet

1. Gramatika-liburu hau erosi dut, zuk aditzak ikas ditzazun.

2. Lan egingo dugu hori gerta ez dadin.

3. Has gaitzen lanean!

4. Jakin dezazun esan dizut.

5. Nik ikus dezadan egin duzue.

6. Bera/hura pozik egon dadin prestatu dugu.

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Kostatzen zaizula antzeman. Zailtasunak dituzula ohartu, konturatu.

Gaitz orokortua. Arazo oso zabaldua, gizartean dagoen kontua, kutsu txarrekoa.

Mugikorrera jotzen dugu maiz. Mugikorrera joaten gara askotan, mugikorrean bilatzen dugu askotan.

Aldaera asko. Forma, modu, era asko.

Kontsumoa etetea. Bukatzea, moztea, uztea.

Bulkada kontrolaezin. Zerbait egiteko gogo ikaragarri handia.

TRANSKRIPZIOA

Zenbat ordu ematen dituzu mugikorrari itsatsita? Zenbat denbora egon zaitezke begiratu gabe? Kontzentratzea gero eta gehiago kostatzen zaizula antzeman duzu? Lasai, ez zara halako kezkak darabiltzan bakarra: bizi ditugun garaiotan, gaitz orokortua da. Gutako askok gailu digitalekin dugun harremana adikzioaren mugetan dago: lanerako erabiltzen ditugu, lagunak zer moduz dauden jakiteko, entretenitzeko, jolasteko, ikasteko, erosteko, ia denerako; hainbeste, non osasunarentzat kaltegarria ere izan daitekeen. Horregatik, gero eta gehiago dira detox digitala praktikan jartzeko ahalegina egiten dutenak. *Detox*, bai, desintoxikazioa. Baina hainbestekoa da arazoa? Eta nola egin daiteke, egitekotan, *detox* delako hori?

Has gaitezen gaiari zenbakiak jartzen. Gaur-gaurkoz, batz (batez) beste sei ordu inguru ematen ditugu sarean, batera eta bestera; esna igarotzen ditugun orduen herena (herenak), gutxi gorabehera. 30 urtetik beherako gazteak bakarrik aztertuz gero, gora egiten du kopuruak. Gailu digitalak (digitalei) begiratu gabe egoteak ezinegon eta antsietatea ere sortzen digu (dizkigu). 2011tik daukagu hitz bat hori izendatzeko balio duena: "Nomofobia". Hala esaten zaio gailu mugikorrak begiratu gabe egoteko beldurrari. Baina, kontuz, ez da soilik fenomeno teknologiko bat; azken finean, mugikorraren bidez, gure harreman-sarearekin etengabeko hartu-emanen gaude. Adikzioa edo menpekotasuna (mendekotasuna) ez da, bere horretan, mugikorrarekikoa: besteen onarpenaren eta atentzioaren bila jotzen dugu maiz mugikorrera, eta, gainera, hori etengabe neurtzeko aukera ematen digu, besteak beste sare sozialen edo mezularitza-aplikazioen bidez.

Pantailarekiko menpekotasuna, hortaz, menpekotasun soziala ere bada, eta estuki dago lotuta gure autoestima (autoestimua) edo autoirudiarekin. Dagoeneko, asko dira joera horrek gure bizitzetan eta gure ongizatean duten eragin kaltegarria mahai gainean jarri duten ikerketak. Kalte horrek, gainera, aldaera asko izan ditzake; batzuek gure gaitasunekin dute lotura zuzena: memorizatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna galtzen ari gara, antza. Osasun mentala ere kaltetu dezake. Paradoxa badirudi ere, etengabe konektatuta egote horrek antsietatea eta bakardade-sentsazioa sortzen du (ditu), eta, noski, gure produktibitateari ere eragin diezaioke. Atentzioa mugikorrean gertatzen den horretan jartzen dugun bakoitzean, beste zeregin batzuetatik kentzen dugu.

Bestelako adikzio edo menpekotasun batzuekin egiten den gisa berean, desintoxikazioaren muina kontsumo edo joera hori murriztea edo etetea da, denbora-tarte batez behintzat. Eta zein da helburua? Menpekotasun (mendekotasun) hori murriztea. Hortik aurrera, erabilera kontzienteago bat egin dezagun, kontziente eta gure gogo edo beharretatik abiatzen dena, bulkada kontrolaezin baten menpe egon gabe. Erraza da esatea, baina gailu horiek gure bizitzaren parte ezinbesteko dira, askotan. Tabakoa edo jokoa uztea bezala, ez da inondik inora zeregin erraza, baina badira bide hori pixkanaka abiatzeko balio dezaketen neurri batzuk. Bat: gailu gabeko espazioak sortzea. Bi: sare sozialetarako sarbideak mugatzea. Hiru: lo egin aurretik mugikorretatik aldentzea. Lau: jakinarazpenak kentzea. Bost: gailu adimendunak alboratzea, Internet konexiorik gabeko mugikorretara itzulita. Horiek dira *detoxari* ekiteko aukera batzuk. Hori bai, den-denek norberaren autokontrola dute oinarri.