

Por un buen uso de internet:

NAVEGA CON CABEZA

Privacidad/Pribazitatea

Internet ongi erabiltzeko:

BURUZ NABIGATU

**Información
Informazioa**

Riesgos/Arriskuak

www.onlinegazteak.net
onlinezurekin@gmail.com
945140468



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



OnlineZurekin
Asesoramiento en Ludopatía
y Nuevas Tecnologías

Respeto/Errespetua

NORBERARENGANAKO

ERRESPETUA

Lortu **IDENTITATE DIGITAL POSITIBO** bat. Hori, neurri handi batean, norberak sarera igotzen dituen edukien (argazkiak, aipuak) baitakoa izango da. Halaber, garrantzitsua izango da lagunei adieraztea zer onartzen zaien eta zer ez zaien onartzen norberaren edukien inguruan.

PENTSATU SARERA ARGAZKIAK EDOTA EDUKIAK IGO AURRETIK. Eta argi izan garrantzitsua dela, izan ere, behin sarera igota oso zaila izango da eduki hori desagerraraztea.

EZ HEDATU ZURE SAKONEKO INFORMAZIOARIK ETA EZ AMORE EMAN HORIEK ESKATZEN DIZKIZUTENEAN. Presio edo txantaje egoera bat bizibaldin baduzu, e utzi hori gerta dadin eta hitz egin pertsona heldu batekin.

EZ ONARTU PERTSONA BATEK (LAGUNA, BIKOTEA) SAREAN EDO SAREAREN BIDEZ KONTROLA ZAITZALA: nor onartzen duzun, zein irudi igotzen dituzun, konektaturik zauden ala ez, zurekin harremanetan ipintzen den bezain pronto erantzun behar badiozu...



ERRESPETUA

SEN ONA erabili: Ez egin sarean bizitza errealean egingo ez zenukeen hura.

BESTE PERTSONEKIKO

ERRESPETUA

ZIBER-JAZARPENA. Ikusten baldin baduzu, jakiten baldin baduzu sarearen bidez pertsona bat kaltetzen ari direla, ez horren parte izan. Ez ezazu onartuz. Ez zaitetz isildu eta esku hartu laguntza eskatuz.

SEXTINGA. Pertsona baten irudi intimoak ikusten, jasotzen, baldin badituzu, ez itzazu zabaldu, ez hari buruzko aipamenik egin. Bertan agertzen den pertsona ezagutzen baldin baduzu, urreratu eta esan zer ari den gertatzen. Irudiak estortsio eta txantajerako erabil daitezke. Eta argi izan behar da: Sextingetik jazarpena eta ziber-jazarpena urrats oso txikia dago.

EZ erabili sarea **persona baten informazio pribatua hedatzeko haren baimenik gabe.**

www.onlinegazteak.net
onlinezurekin@gmail.com
945140468

PRIBATUTASUN DIGITALA



IDENTITATE DIGITALA

Zuri buruz Interneten argitaratzen dituzun eta argitaratzen diren datu, eduki, irudi, pentsamendu, iritzi edota zaletasun guztiek. Norberaren inguruko irudi bat osatzen dute.

ARRASTO DIGITALA

Zure jardunak sarean uzten duen lorratza: bilaketak, bisitatutako orriak, argitalpenak, kontsultak, aplikazioetan irekitako profilak, gizarte-sareak, etab.

BERRESKURAPEN DIGITALA

Sarean zuri buruz agertzen den informazioak zuri buruzko irudi bat eratuko du pixkanaka, beste pertsonentzat positiboa ala negatiboa izan daitekeena. Halaber, kontuan izan behar da sarean zuri buruz esaten den hori.

PRIBATUTASUNERAKO ARRISKUAK

- **Informazio gehiegi** ematea.
- Irudiak, edukiak **argitaratzea, pentsatu gabe.**
- Beste pertsona baten **informazio pribatuaren erabilera okerra egitea.**
- **Identitate-ordezpena:** pertsona batek beste pertsona bat izango balitz jokatzeko, haren izenean jardunez.

ZER BABESTU

- **Datu pertsonalak:** izen-abizenak, helbidea, posta elektronikoa, telefonoa, argazkiak, zaletasunak, gizarte-sareetako profila, bilaketen istorioa, etab. Garenari, familiari, lokalizazioari, egiten dugunari, pentsatzen dugunari edota gure lagunei buruzko informazioa ematen dute.
- **Kontuz informazio gehiegi ematearekin.** Oker erabil daiteke.
- **Erabilitako gizarte-sareak, aplikazioak:** PRIBATUTASUNA.
- Norberaren eta beste pertsona batzuen **irudiak.**

GOMENDIOAK

- Gailuetako **privatutasuna konfiguratzeko**, sarean erabiltzen ditugun zerbitzuak.
- Hedatze den **norberari buruzko informazioa zaintzea.**
- Irudi bat edota datuak **argitaratu aurretik pentsatzea.**
- **Pertsona ezezagunengandik datozen lagun egiteko eskaerak ez onartzea.**
- **Beste pertsona batzuen informazioa ez partekatzea, haien baimenik izan gabe.**
- Interneten ikusi eta irakurtzen denaren aurrean **pentsamendu kritikoa izatea.**
- **Geolokalizazioa desaktibatzea.**
- **Portaera digitala zaintzea.** Irudia garrantzitsua da offline bizitzan bezalaxe zaindu beharrekoa da.

SAREAREN BIDEZKO INFORMAZIO ON BATEN ALDE

!ADI!



Faltsuak (FAKE) diren edukiak edota albisteak aurki ditzakezu edo helarazi ahal dizkizue.

Egokiak ez diren edukietarako sarbidea: pornografia, indarkeria... Ondoeza sorrarazten dizuten edukiak ikustea.

Argi duzu nondik jasotzen ari zaren informazioa?
NOR ARI ZAIZU INFORMATZEN?

Gehiegizko informazioak erabakiak hartzea **zaildu egin dezake**

ONGI EGINA!



- Fida zaitez soilik **iturri fidagarriekin**.
- **Erkatu** informazioa.
- Nabigatu aurretik, pentsatu **zein informazio bilatzen duzun eta non konektatuko zaren**.
- **Ipini zure buruari denbora eta helburu bat**, gehiegizko informazioa ekiditeko.

Informazioa, edukia, faltsua dela susmatzen bada, **EZ HEDATU**

Eduki desegoki batera sartzean:

BLOKEATU-SALATU

Gustatzen ez zaizun, ondoeza sorrarazten dizun, edukiren bat baldin badago, ez eduki esateko beldurrik. **Saia zaitez GIZARTE PRESIOAK gain har ez zaitzan.**

Zalantza eta zailtasunen aurrean: **HARTU ZURE FAMILIA EDOTA BESTE PERTSONA HELDU BATZUEN LAGUNTZA**

ARRISKUAK SAREAN

SEXTING

Sexu eduki askorekin norberaren argazkiak atera edo bideoak egitea eta bitarteko telematikoak (mugikorra, ordenagailua, etab.) erabiliz igortzea beste pertsona bati, pertsona horrek irudi/bideo horiek partekatzeko arriskuarekin.

Pentsatu sexu edukia duen irudiren bat atera eta beste pertsona bati helarazi aurretik.

INFORMAZIO PRIBATUA EMATEKO MEHATXUAK JASOTZEA

Mehatxuak jasotzen baldin badituzu, hitz egin horretaz pertsona heldu batekin. Ez utzi gertaera oharkabea pasa dadin.

IDENTITATE-ORDEZPENÄ

Pertsona batek beste pertsona bat bailitzan jokatzan du, haren izenean jardunez, min emateko helburuarekin. Hori egiteko haren datu pertsonalak erabil ditzake profilak irekitzeko asmoz, kontuak "lapurtu" edo hackeatu diezazkioke, ... kalteren bat sorraraz dezake.

Pertsona bati edo norberari nortasuna ordeztu zaiola jakinez gero, esan. Identitate-ordezpena delitua da.

GROOMING

Pertsona heldu batek profil faltsu bat sortzen du hurrekin, nerabeekin, harremanetan jarri, haien konfiantza bereganatu eta sexualki kaltetzeko xedez.

Argi izan behar da nor onartzen den sarean, norekin kontaktatu eta hitz egin behar den sarean eta nori erakutsi ahal zaion informazio pribatua.

CIBERBULLYING

Berdinen arteko jazarpena. Bitarteko telematikoak erabiltzen dira kalte egiteko, hauek heda daitezkeelarik: ukitutako argazkiak, buloak, irainak, bideo laidogarriak, etab.

Pertsona batek eduki laidogarria jasotzen duenean edo eduki hori hedatzen denean, garrantzitsua da gertatu den hori ez isiltzea. Funtsezkoa da hori geldiaraztea. Pertsona heldu batengana jo eta gertatzen ari dena esan diezaiokezu.

KOMUNITATE ARRISKUTSUAK SAREAN

Bertan adinez txikikoentzat, nerabeentzat, egokia ez den edukia aurki daiteke, portaera kaltegarriak bultza ditzaketanak: Anorexia/bulimia, norberaren buruaz beste egitea, norberak bere burua lesionatzea, arrazakeria arrazoiaren ondoriozko gorrotoa, homofobia, substantzien kontsumoa, etab.

Ez da utzi behar gizarte-presioak gain har zaitzan, ezagunak diren pertsonak egiten dutelako, orrialde horietan sartuz. Pertsona helduren batihorren berri eman halakorik jakiten bada

ABUSUA/ADIKZIOA

Teknologien erabilera, gizarte-sare eta aplikazioetarako sarbidea... gehiegizko denbora hartzen hasten da eta eguneroko jarduerak, denbora librekoak, ikasketak, gizarte harremanak eta abar alboratu egiten dira.

Denbora antolatu behar da eguneroko jarduerak egin eta ondoren Internet eta gizarte-sareetan denbora bat emateko, 2 ordu baino gehiago jarraian ibili gabe.