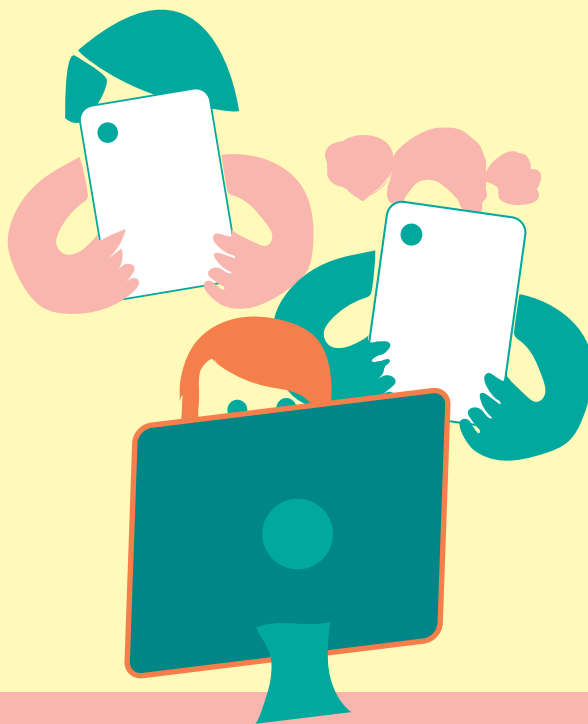




PANTAILAREN
AITZINEAN PASATZEN
DEN DENBORA,
MOMENTUA ETA IKUSTEN
DEN EMANKIZUNA
EGOKIAK IZAN BEHAR
DIRA HAURRAREN
ADINARENTZAT,
HAURRAK GARAPEN
EGOKIA IZAN DEZAN.

PANTAILAK
ETA ETXEKO
TXIKIENAK



Tresna digitalak etxe barneraino sartu zaikigu
inork azaldu gabe zein den molde onena
gure egunerokoan integratzeko.

**Gaur egun, geroz eta profesional eta ikerketa
gehiagok frogatzen dute pantailek eragina
izan dezaketela gure loan,
hizkuntzaren ikas-prozesuan
eta kontzentratzeko gaitasunean.**





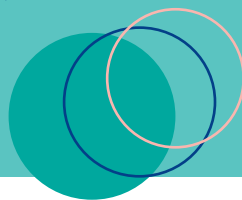
LOA

Loa beharrezkoa da haurren garapenerako. Pantailek igortzen duten argi urdinak melatoninaren isurtzea eragozten dute. Melatonina loaren hormona da, gure erritmo kronobiologikoa erregulatzen duena. Argi urdinaren eragin horrek 50 minutuz irauten du, eta horrek lokartzeko **zailtasunak ekartzten dizkio haurrari***.

Lotaratu aitzin pantailak begiratzeak ezinegona edo tentsioa ere sor ditzake, alta, lo hartu aitzineko momentu horietan haurrak lasaitasuna behar du.

*Londreseko King's Collegen ikerketa bat, 2016koa, Ben Carterren eskutik.

ARRETA
eta KONTZENTRAZIOA



Pantailekiko esposizioak eragina du ere haurren arretan eta kontzentrazioan, Angeline Lillard eta Jennifer Peterson ikerlariak 2011ko Virginiako Unibertsitateko (Estatu Batuak) ikerketa batean frogatu bezala.


Ikerketa horretan frogatua da kontzentratzeko gaitasuna aldatzen dela erritmo azkarreko marrazki bizidunak begiratu ondoren (irudi batetik bestera biziki fite pasatzen delarik, *Bob L'Eponge* gisakoetan).

Arau simple batzuk proposatzen ditugu, etxean errazki plantan jarri daitezkeenak:

Sabine Duflo psikologoaren eta familia terapeutaren kanpainan oinarritu gara.
4 urrats aitzina egiteko:

- PANTAILARIK EZ JATERAKOAN.
- PANTAILARIK EZ GOIZEAN ESKOLARA EDO HAURTZAINDEGIRA JOAN AITZIN.
- PANTAILARIK EZ HAURREN LOGELAN.
- PANTAILARIK EZ LOTARA JOAN AITZIN.

HIZKUNTZA



Torontoko unibertsitateak (Kanada) 2017an argitaraturiko ikerketa baten arabera, **zenbat eta denbora gehiago pasa pantaila aitzinean haur batek, orduan eta beranta gehiago izanen du hizkuntzaren ikas-prozesuan.** Hizkuntza garatzeko, txikiek hitzeko trukaketak behar dituzte. Beste haurrekin edo helduekin dituzten interakzioen bidez ikasten dute hitz egiten, batez ere familiaratean. Pantailen aitzinean pasatzen duten denbora horrek trukaketak mugatzen ditu.