

Ohitura osasungarriak eta pantailen eragina aztertze eskola-inkesta

Eroski Fundazioaren inkesta batek argira atera du 8-12 urteko haurren erdiek gomendatua baino denbora gehiago pasatzen dutela pantailen aurrean

- Telebista kontsumitzen dute gehienbat, eta ondotik datoz sakelakoa, ordenagailua eta kotsola. Youtube da gehien darabilten sare soziala (%88), Whatsapp (%46) eta Tiktok baino gehiago (%33)
- Hirutik bi haurri gomendatzen dena baino denbora gehiago uzten diete pantailak erabiltzen. Haurren %60k esan dute arauak adingabeei bakarrik jartzen zaizkiela, eta erdiei baino gehiagori iruditzen zaie gurasoek arreta gutxi jartzen dutela haiengan beren gailuekin ari direlako
- Arrakala bat dago gailu digitalez dagoen kontrol-pertzepzioaren eta egiazko erabileraren artean. Horrek adierazten du are eta premiatsuagoa dela familiak hezte
- Inkestatu ia denek darabiltzate sare sozialak, nahiz eta legez baimentzen den adinik ez izan. Are gehiago, %58k kontu propioa ere badute sare sozialen batean
- EAE da sakelakoa gutxiena darabilen komunitateetako bat; teknologia erabiltzeko muga duten etxe gehiago daude bertan, eta adingabe gehiago daude astelehenetik ostiralera pantailarik erabiltzen ez dutenak eta egunean hiru ordu baino gehiagoko aisialdia dutenak

Bilbo, 2025eko urriaren 16a-. 8-12 urteko haurren heren batek baino gehiagok erabiltzen dituzte ordubetetik gora pantailak (sakelakoa, kotsola, tableta eta ordenagailua); hau da, egunean gomendatzen den denbora maximoa "Plan Digital Familiar 2023" izenekoaren arabera. Plan hori Espainiako Pediatria Elkarteak eratu zuen, eta aintzat hartzen ditu bai eskolan ematen duten denbora eta bai etxean

**EROSKI – Komunikazio Korporatiboko
zuzendaria**

Patricia Martin Sanchidrian

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



ematen dutena. Hirutik batek bakarrik du etxean ordubeteko muga hori ezarria bere gailu digitaletan. Gehien kontsumitzen den aparailua telebista da; %50ek, hain zuzen, 1-3 ordu ikusten dute edo hiru ordu baino gehiago, eta gutxienez %30ek darabilte kotsola edo sakelakoa egunean ordubete baino gehiago. Sakelakoa nabarmentzen da erabilera intentsiboena duten gailuen artean; izan ere %12k hiru orduz baino gehiagoz darabilte.

Horiek dira Eroski Fundazioaren inkestako datu batzuk, 2025eko maiatz-ekainetan lortuak. Horretarako, 8-12 urteko 2.581 haurri egin die galdetegia bai bere heziketa programaren bitartez eta bai ibilaldian, Euskal Eskola Publikoan, Araba Euskarazen eta Herri Urratsen antolatzen dituen tailerren bitartez. Horretaz gainera, Euskal Herriko Ikastolen Elkartearen lankidetzara ere izan du.

EAE da sakelakoa gutxiena darabilen komunitateetako bat; teknologia erabiltzeko muga duten etxe kopuru handiagoa dago bertan, eta haur gehiago daude astelehenetik ostiralera pantailarik erabiltzen ez dutenak.

Jabetza eta pantailen erabilera

Nahiz eta telebista den erregina, %5ek bakarrik dute telebista propioa, eta %90 inguruk etxeko gainerako kideekin partekatuz darabilte. Alabaina, sakelakoari edo tabletari dagokionez, hiru haurretik batek du gailuotakoren bat jabetza eskusiboan, eta, gainera, kasu gehienetan gurasoen (%68) eta senideen (%27) opariak izaten dira gailu propiook. EAEn, nabarmentzekoa da gutxiagok erabiltzen dutela proportzioan eta gutxiagok dutela sakelako propioa (%17), esaterako, Errioxaren aldean (%53).

Eta zertarako erabiltzen dituzte pantailak? %80k aisialdirako eta entretenimendurako, hala nola serieak ikusteko eta bideojokoetan aritzeko; dezente gutxiago, berriz, heziketa xedeetarako edo irakurtzeko. Hori bai, inkestatuen %87k aitortzen du pantaila motaren bat darabilela etxeko lanak egiteko.

Deigarria da inkestatutako bi haurretik batek jada erabiltzen dituela sare sozialak, eta horietatik erdiek oso maiz darabilte, nahiz eta ez izan legez ezarria dagoen gutxieneko adinik (14 urte). Are gehiago, %58k kontu propioa dute sare sozialen batean, eta %48k gurasoena, lagunen batena edo senideren batena darabilte. Youtube erabiltzen dute gehienbat (%88); atzetik datoz Whatsapp (%46) eta Tiktok (%33).

EROSKI – Komunikazio Korporatiboko zuzendaria

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Erabilera arauak eta betearazpen maila

Kontsultatutako adingabeetatik %77k diote arauak dituztela etxean, izan ahozkoak edo idatzizkoak; haurren %22k, berriz, diote ez dutela inolako araurik pantailak erabiltzeko. %61ek adierazten dute muga horiek betetzen dituztela. Eta lautik hiruk diote ondorioak dituela arauak ez betetzeak. EAEn, %83k dituzte arauak, nahiz eta gehienak idatzizkoak ez izan. Kontrako poloan, berriz, Aragoi dago, non haurren %32k adierazten baitu ez duela araurik etxean pantailak erabiltzeko.

Alabaina, nahiz eta gehienek dioten gailuak erabiltzeko arauak betetzen dituztela eta ondorioak dituztela betetzen ez dituztenean, 8-12 urteko haurretako askok 1-3 orduz edo 3 orduz baino gehiagoz erabiltzen dituzte pantailak, eta, beraz, adin tarte horretarako gomendatzen dena gaingitzen dute, hau da, ordu bat egunean. Hortik ondorioztatzen da arrakala dagoela gailu digitalen gaineko kontrolaren pertzepzioaren eta egiazko erabileraren artean. Hortaz, are premiatsuagoa egiten da familiak hezte gomendaturiko mugen gainean eta laguntza kontziente eta aktiboagoa sustatzea.

Arauen esleipenaren inguruan ere ez dago orekarik. Nahiz eta EAEn %59k dioten mugak familiako kide guztientzat direla, inkestaturiko haurren %60k diote etxeke adingabeei bakarrik ezartzen zaizkiela. Alde horretatik, haurren %35ek nahi luke gurasoek etxean pantailak gutxiago erabiltzea, eta haurren erdiek sumatzen dute gurasoek arreta gutxiago jartzen dietela beren gailuekin ari direnean.

Pantailarik gabeko uneak

Inkestatu dituzten gehienek diote badirela une jakin batzuk etxean pantailarik gabekoak, batez ere otorduak (%52) eta eskolako lanak egiteko unea (%53). Garrantzitsua da azpimarratzea inkestatuen erdientzat baino gehiagorentzat aire libreko jokoa dela gogokoena. Ildo horretan, EAeko haurrek (%72) eta Nafarroakoek (%68) dute gogokoago, alde handiz, kanpoan jolastea.

EROSKI – Komunikazio Korporatiboko zuzendaria

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19



FUNDACIÓN
EROSKI



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Are gehiago, inkestak erakusten du eskolatik ateratzean adingabeen %75a 1-3 ordu (%48) edo hiru ordutik gora (%27) jolasten direla aire librean eta gehienbat EAEko eta Nafarroako haurrek adierazten dute hiru ordutik gora aritzen direla aire librean (%32).

Helduen zaintza urria

Lau adingabetik bat inoiz ez da lagunduta egoten pantailak erabiltzen dituenen. Horrek arrisku dezentekoa dakar; izan ere, ez badira zaintzen, eduki desegokira jo dezakete, ziberjazarpena jasan dezakete, gehiegizko erabilera eman edota ez eraman denboraren eta jarduera digital motaren gaineko kontrolrik. Alde horretatik, %33k adierazten dute ikusiak direla gorroto mezuak, isekak, adinerako desegokiak diren biluzteak eta beste pertsonenganako gaiztakeria. %19k adierazi dute borroken gaineko bideoak edo bideo bortitzak ikusi dituztela, eta %43k, berriz, uneraren batean deseroso edo beldurturik sentitu direla horrelakoak ikustean.

EAEan, %50i uzten diete gailua etxeko edozein lekutan erabiltzen; gehienek idatziz itundua dute, eta baliteke datua horrekin lotua egotea. %75ek, berriz, diete gurasoek zainduta edo kontrolatuta daudela. Baina lautik batek zernahi ikusteak arrisku eremu handia adierazten du familietan, hau da, ez daude guztiz zainduta uneoro: eguneko unearen arabera da, edo gailuaren arabera edo gurasoen eta seme-alaben arteko konfiantza mailaren arabera. Era berean, gazte-gazterik eduki digitala sarbidea izanik, haurrek eduki desegokiak ikusteko arriskua dute, eta, nahiz eta guraso askok zaindu egiten dituzten, ez badaude aktiboki haurrek kontsumitzen dutenaren inguruan eta ez bada hitz egiten gaiaren inguruan, sinbolikoa bihurtzen da kontrola; alegia, ez da eraginkorra.

Gailuen erabileraren pertzepzioa

Gehienek irudipena da behar adinakoa dela telebistaren erabilera (%67), eta berdin sakelakoarena ere (%43), baina ematen dituzten datuek erakusten dute gomendatzen den denbora muga gainditzen dutela. Aldiz, kontsola (%46), tableta (%7) eta ordenagailua (%49) "gutxi" erabiltzen dituztela iruditzen zaie; beraz, gutxietsi egiten da pantaila horietan egiaz pasatzen duten denboraren eragina.

EROSKI – Komunikazio Korporatiboko zuzendaria

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19

Sakelakoa %17ri iruditzen zaie asko erabiltzen dutela.



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Askok gomendaturiko denbora gaitzen dutela gogorazita, argi dago gutxietsi egiten dutela pantailen aurrean pasatzen duten denbora. Horrek adierazten du haur asko ez direla konturatzen denbora gehiegi pasatzen dutela.

Inplikatzeta eta formazioa, giltzarri

Azterketa honen helburua izan da pantailen erabileraren gaineko ohiturak ezagutzea, ea gailu digitalak erabiltzeko araurik edo mugarik baden ikustea eta nolako pertzepzio maila duten gehiegi erabiltzeak dakartzan arriskuen gainean, bai eta nolako eragina duen ere egunerokoan pantailak denbora luzean erabiltzeak.

"Datuek erakusten dute pantailak ez direla behar bezala erabiltzen, gehiegi erabiltzen direla adingabeen garapen kognitibo, emozional eta soziala giltzarri den adin horretan. Era berean, ikusten da gurasoek ez dituztela arauak jartzen eta ez dutela gainbegiratzen umeei egiten dutena; hortaz, lehenaz gainera, orain garbiago dago familientzako heziketa programak eta politika publikoak behar direla haurren ingurune digital seguruagoak susta daitezen. Eroski Fundazioan, zinez inportantetzat dugu teknologiaren erabilera osasungarri eta orekatsua sustatzea, familia loturak gailu digitaletatik libre eratzeko laguntzea eta aire libreko aisialdiaz eta bizitza osasungarriaz gozatzea", esan du Alejandro Martínez Berriochoak, Eroski Fundazioko zuzendariak.

Espainiako Pediatria Elkarteak garrantzia eman dio denbora digitala heldu batek aktiboki zaintzeari, gailu finkoak lehenesteari (hala nola mahaiko ordenagailuak eta telebistak) sakelakoen eta tableten aldean, eta pantailarik ez erabiltzeari espazio intimoetan (logelan, komunetan...); hartara, atsedenerako eta pribatutasunerako ohitura egokien alde egiten da. Jarraibide horiek ikuspegi prebentiboa dute; familiei

EROSKI – Komunikazio Korporatiboko zuzendaria

Patricia Martín Sanchidrián

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19

laguntzen diete, seme-alabei heziketa digitala emateko orduan, eta, hala, ohitura kontzienteak ematen zaizkie gazte-gaztetatik.



FUNDACIÓN
EROSKI
contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

EROSKI FUNDAZIOAri buruz

EROSKIk 1997an bultzatutako ekimena da EROSKI Fundazioa, helburu duena gizartearentzako ekintza sozialeko ekimenak garatzea. Batez ere, ikerketa, berrikuntza, sustapena, hezkuntza eta kontsumitzaileen zein ingurunearen babesa dute ardatz ekimenek, eta betiere elikadura eta ohitura osasungarriak zaintzea. Gizarte bidezkoagoa, solidarioagoa eta kohesionatuagoa sustatzen du fundazioak, jardunaren oinarrian beti interkooperatibismoa hartuta.

EROSKI – Komunikazio Korporatiboko zuzendaria

Patricia Martin Sanchidrian

Tel: 946 211 214

comunicacion@eroski.es

INCÓGNITO – Agencia de Prensa de EROSKI

Nora Garay

Nagore García de Vicuña

Tel: 677 71 95 68

Tel: 630 98 66 19