

# ZEOS PROGRAMA

## Zentzuzko Erabilera eta Osasuna Saretzen



Maitane Ormazabal  
Telmo Lazkano



Subijana etxeko  
areto nagusia



17:00 - 19:00

### martxoak 5

#### ADINGABEEN BURU GAIXOTASUNAK

##### PREBENTZIOA ETA KONTENTZIOA

Zer nolako eragina du testuinguruak  
gure txikien garapenean?

Zeintzuk dira buru gaixotasun zabalduenak  
gure adingabeen artean?

Zer egin dezakegu egoera horiei aurre egiteko?

Eta gure buruak zaintzeko?

### martxoak 6

#### NERABEZAROA ULERTZEN

##### BELDURRAK, BALIOAK, AUTOESTIMUA ETA IDENTITATE GARRANTZIA

Nerabezaro gorabeheratsuen aurrean nola jokatu.

Hezitzaile gisa ditugun beldur, kezaka  
eta auzien lanketa.

Autoestimua pilareak

Identitatearen eraikiera osasuntsu baten bilaketa

Ongizate digitala eta osasuna elkarrekin

### martxoak 12

#### MUGIKORREN AUZIA

##### ZER DUGU BENETAN ESKU ARTEAN?

Sare sozialak eta nerabeen neurologia ulertzea.

Nola lortzen duten pantalei itsatsita mantentzea.

Erabiltzen dituzten teknika teknologikoak  
eta psikologikoak.

Sare sozialen negozioa.

Erabilera goiztiar eta desegokiaren ondorioak  
maila kognitiboan, emozionalean eta mentalean.

### martxoak 13

#### BALANTZA OREKATZEN

##### NOLA ERAIKI HARREMAN OSASUNTSU BAT MUGIKORREKIN?

Zein dira sareen arrisku eta irtenbideak?

Nola jokatu ziber-jazarpen baten aurrean?

Zein dira jakin beharreko 20 baliabide praktikoak?

Zein dira heziketa mezu eta abiapuntuak

Nola eraiki dezakegu harreman  
osasuntsu bat mugikorrekin

Herri eta komunitate bezala nola erantzun dezakegu?

Antolatzaileak:



AMASA-VILLABONA  
Villabonako Udala

*Altxa burua!*  
*Aiztondo!*