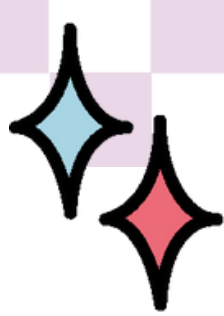




Mundu digitala ez dago indarkeriaz salbu

Irakasleentzako gida

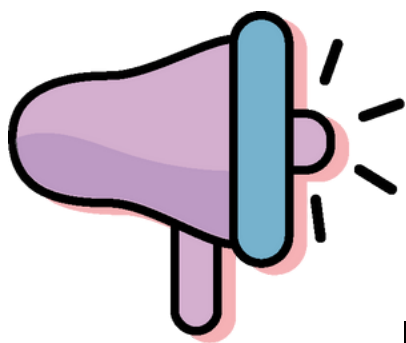




Aurkibidea:

Helburu orokorrak	3
Saioak eta iraupena	4
Edukiak	5
Hezitzaileentzako gomendioak	6
Ikasleekin saio bakoitzean erabiltzeko baliabideak	7
1.saioa: Indarkeria digitala aztertzen	8
2.saioa: Gizonesfera	13
3.saioa: Autodefentsa digital feminista	20





Helburu orokorrak

Gida honen helburua

- Indarkeria digitala identifikatzeko estrategiak garatzea.
- Eremu digitaleko eraso matxistak identifikatzea eta horien inguruan gogoetatzea.
- Gizonesferaren arriskuez ohartaraztea.
- Maskulinitatea lantzeko baliabideak ematea.
- Ahalduntzeko tresnak eskaintzea.
- Autodefentsa feminista digitala sustatzea.

Ikasmaterial hau **Iametzta Interaktiboa S.L.**-k sortu du, **Make Irigoien** aholkulari pedagogikoaren laguntzarekin.

Ikasmaterial hau Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza sailak diruz lagundu du. Material honek aipatutako sailaren onespena du (data).

Saioak eta iraupena



55 minutuko 3 saio:

1.SAIOA

Indarkeria digitala aztertzen

Jarduerak:

1. Indarkeria digitala zer den ulertzen. *(Denbora: 10 minutu)*
2. Zer-nolako erasoak daude? *(Denbora: 20 minutu)*
3. Zer dago erasoen atzean? *(Denbora: 10 minutu)*
4. Algoritmoa ere matxista da. *(Denbora: 10 minutu)*
5. Zer ikasi dugu? *(Denbora: 5 minutu)*

2.SAIOA

Gizonesfera

Jarduerak:

1. Zer da gizonesfera edo manosfera? *(Denbora: 5 minutu)*
2. Zein mezu zabaltzen dituzte? *(Denbora: 20 minutu)*
3. Terminologiarako zenbait gako. *(Denbora: 15 minutu)*
4. Eta zuk zein pilula hartuko duzu? *(Denbora: 10 minutu)*
5. Zer ikasi dugu? *(Denbora: 5 minutu)*

3.SAIOA

Autodefentsa digital feminista

Jarduerak:

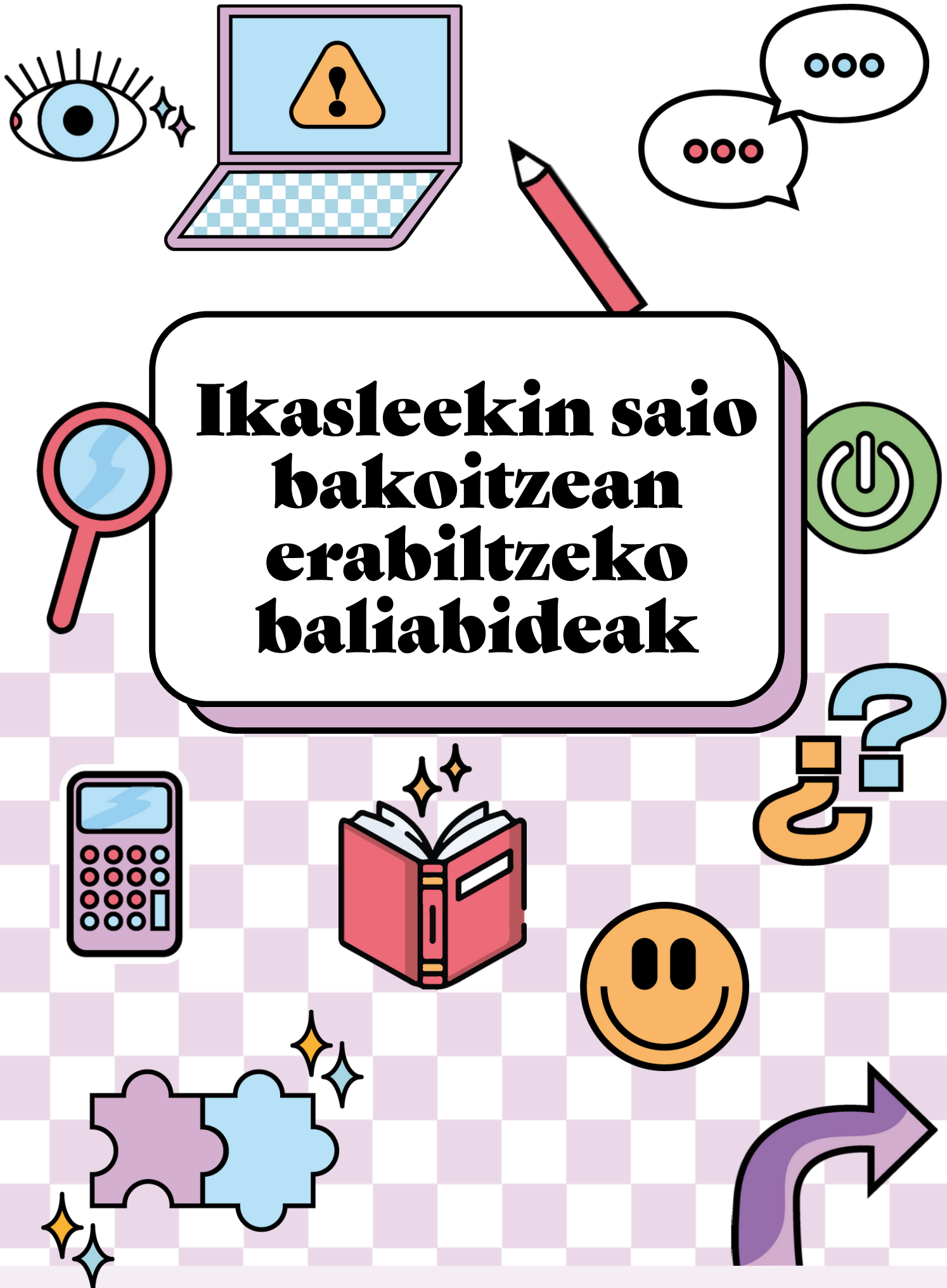
1. Zer da autodefentsa digital feminista? *(Denbora: 5 minutu)*
2. Erasoei erantzuteko estrategiak. *(Denbora: 20 minutu)*
3. #MeToo eta beste mugimendu batzuk. *(Denbora: 10 minutu)*
4. Kanpaina propio bat sortzen. *(Denbora: 15 minutu)*
5. Zer ikasi dugu? *(Denbora: 5 minutu)*

Edukiak:

- Indarkeria digitala
- Eraso motak
- Algoritmoa
- Gizonesfera
- Indarkeria matxista
- Autodefentsa digital feminista
- Erasoei erantzuteko estrategiak
- *Me Too* mugimendua

Hezitzailearentzako gomendioak

Bloke honetan proposatzen diren jardueren denboralizazioa egokitu daiteke ikasleen ezaugarrien edo interesen arabera. Finean, ikaslearen digitalarekiko duen begirada zabaltzea bilatzen da, bere egunerokoan ohikoak dituenen inguruko ezaugarrien kontzientzia hartzea, beraien diseinuaren logikaz jabetzea eta bestelako alternatibekiko lehen hurbilketa egitea. Bereziki garrantzitsua izango da ikasleek identifikatzea matxismoak ere eremu digitalean indarra hartu duela, eta horri aurre egiteko estrategiak ere garatzen ari direla. Gerta daiteke saio batzuetan ikasleek esperientzia intimo eta gogorak kontatzea. Horregatik, garrantzitsua izango da espazio atsegin bat sortzea, entzutea eta ez epaitzea.



Indarkeria digitala aztertzen

Helburuak:

- Indarkeria digitalaz jabetzea.
- Eremu digitalean eman daitezkeen erasoak identifikatzen jakitea.
- Matxismoak eremu digitalean duen eraginaz jabetzea.

Edukiak:

- Indarkeria digitala
- Eraso motak
- Algoritmoa

Jarduerak

1. Indarkeria digitala zer den ulertzen. (*Denbora: 10 minutu*)
2. Zer-nolako erasoak daude? (*Denbora: 20 minutu*)
3. Zer dago erasoen atzean? (*Denbora: 10 minutu*)
4. Algoritmoa ere matxista da. (*Denbora: 10 minutu*)
5. Zer ikasi dugu? (*Denbora: 5 minutu*)

Hezitzailearen gomendioak

Saiorako bideoak proiektatu behar dira eta Post-it-ak erabili behar dituzte. Gai zaurgarrien inguruan hitz egingo da saioan. Hortaz, gomendagarria da espazio atsegin bat sortzea ikasleak eroso sentitzeko. Horrez gain, garrantzitsua da ikasleen erritmoa errespetatzea eta ez epaitzea.

Indarkeria digitala aztertzen

Argudiaketa curricularra

0. Sarrera atalean dago argudiaketa curricularren inguruko informazio guztia.

Jakintzagaia	Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak eta loturak KD deskriptoreekin				
		KD 1	KD 2	KD 3	KD 4	KD 5
EUSKARA ETA LITERATURA	2		2.1			
	3		3.1 3.2			
	4	4.1				
	5		5.1			
	6				6.3	
BALIO ZIBIKO ETA ETIKOAK	1	1.1 1.2				
	2					2.1
TEKNOLOGIA ETA DIGITALIZAZIOA	1				1.3	
TEKNOLOGIAKO ETA DIGITALIZAZIOKO HASTAPENAK	6			6.1 6.2		

Saioaren garapena

1–Indarkeria digitala zer den ulertzen

(Denbora: 10 minutu)

Mundu digitala ez dago gizartean oro har dauden praktika eta jarreretatik salbu. Hori dela eta, gizartean erreproduzitzen diren jarrera matxisten eta bestelako gorroto mezuen plaza bihurtu da mundu digitala. Sare sozialetan edonork edozer idatzi dezake, eta batzuek zenbait kolektiboren kontrako diskriminazioa, biolentzia edo beren duintasunaren kontrako ekintzak egiteko baliatzen dituzte. Kasu askotan ezizen baten atzean ezkutatuta. Fad Juventud eta Universidad Complutenseko Divisar Ikerketa taldeak egindako ikerketa baten arabera, gazteen % 60,6k sexu-indarkeria jasan du ingurune digitalean (emakumeek gehiagotan sare sozialetan, gizonek bideo jokoetan). Kasu gehienetan (% 52,8), erasotzaileak erasotako pertsona ezagutzen zuen.

- A) Ikusi EITB-ko “Ur Handitan” saioko bideo hau.
- B) Zein da gehien hunkitu zaituen ideia? Arbelean edo Post-it batean idatzi.
- C) Arbelekoei edo Post-it bidezkoen bateratze-lana.



Iturria:

EITB: “Irati Erauskin: ‘Sare sozialetan autoestimurik gabe harrapatzen bazaituzte egurra ematen dizute’”, Ur Handitan, Eitb.eus. Esteka.

2– Zer–nolako erasoak daude?

(Denbora: 20 minutu)

A) Borobil batean jarri, eta bakoitzak eremu digitalean ikusi edo pairatutako hiru eraso idatziko ditu era anonimoan paper batean eta erdira bota (hurrengo orrian duzu adibide zerrenda).

B) Txandaka, paper bat hartu eta aipatzen duenaren inguruan hitz egin. Mezuak anonimoak dira, baina norbaitek berea dela esan nahi badu, esan dezake.

2– Zer–nolako erasoak daude?

(Denbora: 20 minutu)

Zerrenda hau baliatu dezakezu erasoak identifikatzeko:

- Norbaiten identitatea ordezkatzeari sarea
- Genero rolei loturiko iruzkin iraingarriak, mehatxuak edo sexualak egitea emakume eta pertsona sexu-genero disidenteei.
- Sexu-argazkiak, bideoak edota mezuak jasotzea eskatu gabe.
- Sexu-argazkiak, bideoak, edota mezuak partekatzea baimenik gabe.
- Isilik geratzea beste pertsona baten sexu-argazkiak edota bideoak zabaldu dituztenean baimenik gabe.
- Bikotekidea, binkulua* edota laguna bere telefonoko pasahitza ematera behartzea edo xantaia egitea esanez gutxiago maite duela pasahitza ez emateagatik.
- Unean uneko lokalizazioa eskatzea etengabe non nagoen kontrolatzeko.
- Pertsona heldu bat gazte batekin Internet bidez harremanetan jartzea helburu sexuarekin.
- Bikotekideak, bikotekide ohiak, binkuluak edota beste pertsona batek zelatatzea edo kontrolatzea Internet bidez.
- Norbait mehatxatu edo xantaia egin mezu, argazki edo bideo sexualak zabaltzearekin.
- Norbaiten gorputzaren inguruko iruzkinak egitea Interneten.
- Bikotekidearekin, bikotekide ohiarekin, binkuluarekin, lagunarekin edota beste pertsona batekin haserretzea mezuak berehala ez erantzutegatik.

*Oharra: Binkuluak harreman afektibo, erromantiko eta/edo sexual bati egiten dio erreferentzia. Polimaitasunean erabiltzen den termino bat da.

3– Zer dago erasoan atzean?

(Denbora: 10 minutu)

Bizipenak partekatu ostean, zein asmo uste duzu dagoela horrelako erasoan atzean? Generoaren arabera desberdintasunak daude? Nola jokatzeko duzu eraso baten aurrean?

- A) Idatzi zure erantzunak Post-it batean
- B) Partekatu ikaskide batekin gutxienez.

4– Algoritmoa ere matxista da

(Denbora: 10 minutu)

A) Launaka ipini eta bakoitzak iturri batekin lan egin.

1. Irakurri Berria egunkariko kronika: Algoritmoa ere matxista da
2. Ikusi bideoa: Flop kultura
3. Irakurri Gartzeloko artikulua: Algoritmo musikaletan matxismoa?
4. Entzun Jon Karegari Benetan Zabiz? podcastean egindako elkarriketaren zati bat: (13-17:20).



1



2



3



4

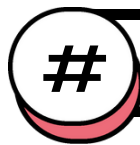
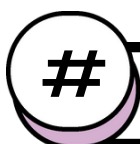
B) Taldeari landutakoa laburbildu eta azpimarratu euskarri bakoitzeko ideia bat.

C) Gelakide guztiekin partekatu.

5– Zer ikasi dugu?

(Denbora: 5 minutu)

Sortu gaurko saioa laburbiltzen duten hiru traola.



Gizonesfera

Helburuak:

- Gizonesfera zer den ezagutzea.
- Gizonesferan zabaltzen diren mezuen inguruan hausnartzea.
- Maskulinitatea lantzeko estrategiak garatzea.

Edukiak:

- Gizonesfera
- *Red pill* (pilula gorria)
- *Blue pill* (pilula urdina)
- *Pickup Artists* (Sedukzioaren artistak)
- *Going Their Own Way* (Euren bidea egiten duten gizonak)
- *Involuntary Celibates* (Nahi gabeko ezkongabeak)
- Gizon taldeak

Jarduerak

1. Zer da gizonesfera edo manosfera? (*Denbora: 5 minutu*)
2. Zein mezu zabaltzen dituzte? (*Denbora: 20 minutu*)
3. Terminologiarako zenbait gako. (*Denbora: 15 minutu*)
4. Eta zuk zein pilula hartuko duzu? (*Denbora: 10 minutu*)
5. Zer ikasi dugu? (*Denbora: 5 minutu*)

Hezitzailearentzako gomendioak

Saiorako bideoak proiektatu behar dira eta Post-it-ak behar dituzte.

Argudiaketa curricularra

0. Sarrera atalean dago argudiaketa curricularren inguruko informazio guztia.

Jakintzagaia	Konpetentzia espezifikokoak	Ebaluazio-irizpideak eta loturak KD deskriptoreekin				
		KD 1	KD 2	KD 3	KD 4	KD 5
EUSKARA ETA LITERATURA	2			2.1		
	3		3.1 3.2			
	4	4.1				
	5		5.1			
	6	6.1	6.2		6.3	
	10			10.1		
BALIO ZIBIKO ETA ETIKOAK	1	1.1 1.2				
	2					2.1
HEZKUNTZA PLASTIKOA, IKUSIZKOA ETA IKUS-ENTZUNEZKOA	3	3.1	3.3			
TEKNOLOGIA ETA DIGITALIZAZIOA	6				6.1	
TEKNOLOGIAKO ETA DIGITALIZAZIOKO HASTAPENAK	6			6.1 6.2		

1– Zer da gizonesfera edo manosfera?

(Denbora: 5 minutu)

A) Irakurri definizioa

B) Azpimarratu bost hitz gako.

Definizioa: Ideologia misoginoa eta antifeminista duten Interneteko foroek osatzen dute gizonesfera. Mugimendu feministaren lorpenen kontrako erreakzio matxista antolatua da. Batez ere mezu matxistak, misoginoak eta feminismoaren kontrakoak zabaltzen dituzte, baina LGTBIFoboak, arrazistak, kapazitistak, lodifoboak eta faxistak ere. Estatu Batuetatik datorren korrante bat da, eta Euskal Herrira 2010. urtean iritsi zen. Tiktok, Instagram, Youtuberen Forocoches eta Reddit bezalako sare sozialetan eta foroetan daude.

Iturriak:

BERRIA: *Manosfera: feminismoaren aurrerapausoen aurkako erreakzioa*, Ikasgela. [Esteka](#).

GARAIALDE L., Olaia: *Gizonesfera: sarean ideologia misoginoa eta antifeminista zabaltzen duen komunitatea*, Argia. [Esteka](#).

2– Zein mezu zabaltzen dituzte?

(Denbora: 20 minutu)

Besteak beste esaten dute emakumeek emakume izateagatik aukera gehiago dituztela; emakumeen onurako legeak daudela; emozioak azaleratzea txarra dela, gaixorik egonda ere entrenatu behar dela osatzeko, arrakastatsua izateko fisikoki indartsua izan behar zarela; gizonak feminismoaren biktima direla. Horrez gain, ustez emakume batekin ligatzeko egin beharreko gauzen inguruko ikastaroak egiten dituzte.

Mezu horiek orokorrak zein pertsona konkretu baten kontrakoak izan daitezke. Esate baterako, [Itziar Castro](#) aktore katalana zendu zenean. Haren kontrako mezu lodifobo eta matxista ugari idatzi zituzten X plataforman. [Irantzu Varela](#) kazetariak eta militante feministak, behin baino gehiagotan salatu ditu horrelako erasoak. Interes gehiago izanez gero, Berria egunkarian, [Irati Egibar](#) Izeta kazetariak egindako [artikulua](#) irakur dezakezu.

A) Hirunaka jarri eta talde bakoitzak gizonesferan zabaltzen dituzten mezuetakoko pare bat aukeratu eta horren inguruan hausnartu.

B) Ikaskideen aurrean azaldu zein iritzi duzuen horren inguruan.

3–Terminologiarako zenbait gako

(Denbora: 15 minutu)



Iturriak: Matrix filma

Antolatuta dagoen komunitate bat da eta zenbait hitz erabiltzen dituzte euren artean sailkatzeko.

A) Irakurri kontzeptuen definizioak:

- *Red pill* (pilula gorria) edo *blue pill* (pilula urdina): Matrix filmeko metafora bati egiten dio erreferentzia. Gizonesfera osatzen dutenen arabera, pilula gorria aukeratzen dutenak egia ikusten dutenak dira, haien esanetan ikusi dutelako feminismoak sistema kontrolatzen duela eta gizonak direla biktimak. Aldiz, pilula urdina aukeratzen duten gizonak egia ez ikustea erabaki duten gizonak dira.
- *Black Pill* (pilula beltza) izenekoak daude. Bizitzarekiko eta harremanekiko begirada nihilista dute. Uste dute egin dezaketen gauza bakarra dela euren gorputzak aldatu eta giharrak indartu.

3–Terminologiarako zenbait gako

(Denbora: 15 minutu)

- *Pickup Artists* (Sedukzioaren artistak) izenekoak ere badira. Bideoen bidez “ligatzeko teknikak” erakusten dituzte. Manipulazioan, zintzotasunik eza eta hertsaduran oinarritzen diren teknikak dira.
- *Men Going Their Own Way* (Euren bidea egiten duten gizonak): Bikotekidea izatearekin edo ezkontzearekin kritikoak diren gizonak dira. Esaten dute erakundeek emakumeak babesten dituztela, eta bananduz gero haurren zaintza emakumeei emanen dietela.
- *Involuntary Celibates* (Nahi gabeko ezkongabeak): Plano erotikoa eta erromantikoa harremanak izateko zailtasunak dituzten gizonak dira. Plano horietan arrakasta duten pertsonetako amorrua eta frustrazioa sentitzen dute. Horietako batzuek emakumeen kontrako eraso eta hilketa masiboak egiten dituzte.

B) Komentatu albokoarekin zein ezagutzen zenuen, eta zein den berria zuretzako.



4– Eta zuk zein pilula hartuko duzu?

(Denbora: 10 minutu)

**Ikusi Hamaika telebistako Aterpeak
saiko Maskulinitateak atala.
(27-29 minutuak)**



A) Lauko taldeak egin eta gizonesfera ingurukoak erakusteko posterra diseinatu.

B) Hausnartu kasu hipotetiko honen inguruan: demagun lagun WhatsApp taldean zaudetela eta, taldeko batek ikaskide baten argazkia bidali eta iruzkin matxistak esaten hasten dela. Aurreikusi egoeran inplikaturikoez izango lituzketen erreakzioak. Sortu pare bat eslogan zer egingo zenuketen deskribatuz.

C) Bi ekoizpenak talde handian aurkeztu eta azaldu.

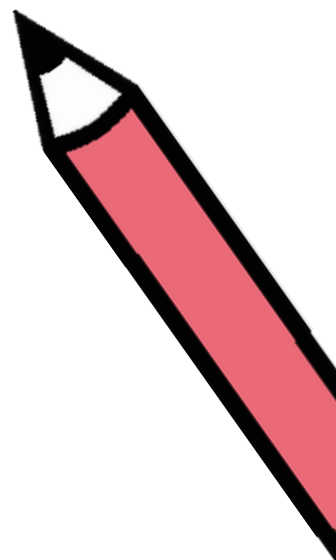
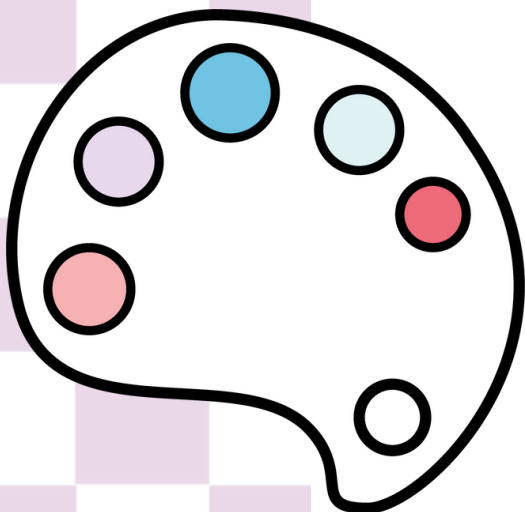


5– Zer ikasi dugu?

(Denbora: 5 minutu)

Jarri Post-it batean gaurko saiotik atera dituzun hiru gauza esanguratsu:

- A) Harritu zaituen gauza bat.**
- B) Kezkatu zaituen gauza bat.**
- C) Ikastetxean manosferari buruz landu nahiko zenukeen alderdi bat.**



Autodefentsa digital feminista

Helburuak:

- Autodefentsa digital feminista ezagutzea.
- Erasoei erantzuteko estrategiak ezagutzea eta garatzea.
- Ahalduntzea sustatzea.

Edukiak:

- Autodefentsa digital feminista
- Erasoei erantzuteko estrategiak
- *Me Too* mugimendua

Jarduerak

1. Zer da autodefentsa digital feminista? (*Denbora: 5 minutu*)
2. Erasoei erantzuteko estrategiak. (*Denbora: 20 minutu*)
3. #MeToo eta beste mugimendu batzuk. (*Denbora: 10 minutu*)
4. Kanpaina propio bat sortzen. (*Denbora: 15 minutu*)
5. Zer ikasi dugu? (*Denbora: 5 minutu*)

Hezitzailearentzako gomendioak

Saioan bideo bat proiektatu beharko da.
Orriak beharko dira.

Autodefentsa digital feminista

Argudiaketa curricularra

0. Sarrera atalean dago argudiaketa curricularren inguruko informazio guztia.

Jakintzagaia	Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak eta loturak KD deskriptoreekin				
		KD 1	KD 2	KD 3	KD 4	KD 5
EUSKARA ETA LITERATURA	2			2.1		
	3		3.1 3.2			
	4	4.1				
	5		5.1			
	6	6.1	6.2		6.3	
	10			10.1		
BALIO ZIBIKO ETA ETIKOAK	1	1.1 1.2				
	2					2.1
TEKNOLOGIA ETA DIGITALIZAZIOA	6				6.1	
TEKNOLOGIAKO ETA DIGITALIZAZIOKO HASTAPENAK	6			6.1 6.2		

Saioaren garapena

1– Zer da autodefentsa digital feminista?

(Denbora: 5 minutu)

Definizioa: Autodefentsa digital feminista eremu digitalean gertatzen den emakumeen eta sexu- zein genero-disidenteenganako gorroto, indarkeria eta bazterkeriaren aurrean babes estrategiak handitzea den heinean, borroka digital feministak arazoa salatzea, problematizatzea eta konponbideak bilatzea du helburu. (Artikulua)

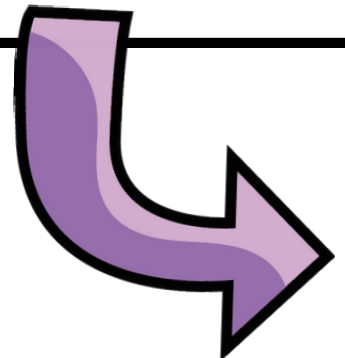
A) Irakurri definizioa

B) Ideia zaparrada: Zer egin daiteke eraso digital matxista bat pairatzean edo ikustean?

2–Erasoei erantzuteko estrategiak

(Denbora: 20 minutu)

Hurrengo orrian topatuko duzun zerrendaren bidez, erasoei erantzuteko zenbait estrategia landuko ditugu. Estrategia horiek bide batzuk dira, baina beste batzuk ere badaude. Erasoren aurrean garrantzitsua da erasoaren pairatu duen pertsonaren erabakiak errespetatzea eta ez epaitzea.



2–Erasoei erantzuteko estrategiak

(Denbora: 20 minutu)

- Erasak dokumentatzea. Hala nola kapturak eginez eta estekak, argazkiak eta horrelakoak biltzen. Nahi izanez gero dokumentu berean gorde eta sailkatu ditzakezu.
- Publikoki salatzea. Sare sozialen bidez egoera salatzeko kanpainak egin daitezke edota erasoak pairatzen dituen pertsona babesteko mezuak idatzi.
- Erasotzailea Interneten blokeatzea. X plataforman, adibidez, Block together tresna erabili daiteke masiboki blokeatzeko.
- Erasotzailea nor den eta zer egin duen zabaltzea. Norberaren errelatoa kontatzeko aukera ematen du horrek.
- Sare sozialetatik denboraldi batez urruntzea. Batzuetan lagungarria izan daiteke lasaitasun metalerako eta emozionalerako.
- Komunitatearekin partekatzea.
- Bide judiziala: Emakumeen zein disidenteen kontrako gorroto, indarkeria- eta bazterkeria-jarrerak bide judizialetik ere salatu daitezke. Adibidez, 2025eko uztailaren 9an, gizon bati hamabost hilabeteko kartzela-zigorra ezarri zioten Quinndy Akeju aktibistaren kontrako eraso arrazistak egiteagatik sare sozialen bidez. “Gorroto kolektiboa eta deshumanizazio kolektiboa bultzatzeko joera dago. [...] Isilarazi nahi gaituzte. Egiten dugunari zilegitasuna kendu nahi diote [...] baina borrokan jarraituko dugu”, esan du Akejuk Pikara Magazine aldizkarian egindako erreportajean. Bide judizialetik erasoak salatzeko informazio gehiago jakiteko Interesgarriak izan daitezke Acoso On-line eta Donestech eta Fembloc proiektuak.
- Lagunei, familiari edota konfiantzazko beste norbaiti kontatzea eta laguntza eskatzea.
- Konfiantzazko irakasle bati kontatzea.

A) Lauko taldetan galdera hauei erantzun, eta idatziz jaso:

- Ezagutzen zenituen horrelako estrategiak?
- Erabili duzu horrelako estrategiarik? Baiezkoa bada, zein? Nola sentiarazi zaitu?
- Bestelako estrategiarik?

B) Talde handian partekatu.

3- #MeToo eta beste mugimendu batzuk

(Denbora: 10 minutu)

Sare sozialak erasoei zuzenean erantzuteko tresna izateaz gain, ahalduntzeko, saretzeko eta arazoak kolektibizatzeke tresna izan daiteke. Horren adibide da Me Too mugimendua: *Me Too* mugimendua edo *#MeToo* (euskaraz: "Ni ere bai") sare sozialetan traol bezala modu biralean hasitako mugimendu feminista baten izena da. 2017ko urrian, sexu erasoak eta sexu jazarpena salatzeke sortu zen, Harvey Weinstein estatubatuar zinema-produktore eta -exekutiboaren aurkako sexu-abusu salaketen ondorioz. ([Wikipedia](#)).

A) Ikusi #Meetoo isilik egoteko unea amaitu da bideoa.

B) Irakurri Wikipediako 'Mee Too Mugimendua' artikulua.

C) Laburbildu lau hitzetan *Me Too* mugimenduaren funtsa.

D) Partekatu gelako bi kiderekin.



Bideoa



Artikulua



3– #MeToo eta beste mugimendu batzuk

(Denbora: 10 minutu)

Badira erasoak salatzen eta aktibismoa egiteko beste kontu interesgarri batzuk Instagramen:

- **@denuncias_euskalherria**: Indarkeria matxistari buruzko testigantzak jasotzen ditu.
- **Albina Stardust** drag artista (@albinasturdurt): Aktibismo feminista eta LGTBIAQ+ aktibismoa egiten du sare sozialen bidez.
- **Biziraule (@biziraule)**: Desgaitasuna normalizatzeko eta buru-osasunaren estigma apurtzeko aktibismoa egiten du.
- Benetaz Zabiz? podcasta (@benetanzabiz)
- @Eraikiz_ maskulinitatea lantzeko.
- **B-ALEA** podcasta (@arabako.balea)
- **@blackpower_pamplona**: Afrikar jatorriko ekintzaile gazte osaturiko kolektiboa.



[Iturria: Biziraule](#)

- D) Gelako interesen arabera, aukeratu zerrendako bat, eta ikertu Interneten zein lan egiten duen.
- E) Egin bateratze-lana talde handian.
- F) Egin zerrenda bat, denon artean, ezagutzen dituzuen aktibista eta eduki sortzaile feminista interesgarriak jasotzen dituenak. Horretako, pasa eskuorri bat, eta idatzi bakoitzak bere euskal erreferenteak.

4– Kanpaina propio bat sortzen

(Denbora: 15 minutu)

A) Jarri hirunaka ariketa egiteko: Demagun ikaskide baten kontrako iruzkin matxistak zabaltzen ari direla behin eta berriz, eta laguntza eskatzen dizula gertatutako salatzeke. Elkarrekin kanpaina bat abiatu behar duzue egoera salatzeke.

- Saioan aipatutako zein bide aukeratuko dituzue/duzue salatzeke? Zergatik?
- Zer mezu bidali nahi duzue?
- Nola?

B) Jaso ideia guztiak dokumentu batean.

C) Bateratze-lana talde handian.

5– Zer ikasi dugu?

(Denbora: 5 minutu)

Osatu esaldia...

Orain arte uste nuen autodefentsa digital feminista

_____ (e)la.

Orain badakit

_____ (la).

Gaurtik aurrera zin egiten diot neure buruari halako kasu

batean _____ (la).