

Consells per a un bon ús



Televisió

- TV en un espai comú de la casa. No a l'habitació dels nens.
- Millor no TV durant els àpats familiars.
- Comproveu si el programa és adequat a l'edat del nen.
- Trieu la programació. No TV engegada per costum.
- Mireu alguns programes junts.

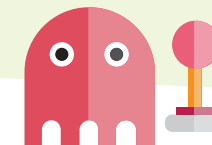
Mòbil

- Carregar el mòbil fora de l'habitació.
- No utilitzar el mòbil com a despertador.
- Fer els deures sense el mòbil per afavorir la concentració.
- Garantir que les aplicacions baixades són adequades i segures.
- Condicioneu cost del mòbil i la despesa al compliment de tasques acadèmiques i de casa.
- Menjar sense el mòbil a taula.
- Vigileu l'ús de la càmera i feu entendre el concepte privacitat.
- Desconnecteu la Wi-Fi a la nit per evitar l'exposició a camps electromagnètics.



Videojocs

- Trieu videojocs apropiats per l'edat del fill i el contingut (codi PEGI).
- Mostreu interès pel joc.
- Descansar 5 minuts després de cada partida.
- No jugar més d'una hora seguida.
- No jugar una hora abans d'anar a dormir.
- Millor jugar en un espai comú de la casa que a l'habitació.
- Control econòmic.
- No permeteu que juguin si no som a casa (en funció de l'edat).
- Expliqueu que hi ha persones que no tenen bones intencions.
- Protegiu la intimitat dels fills.



Preguntes freqüents



Preguntes freqüents ús del mòbil:

- **A quina edat li he de comprar un mòbil al meu fill?**
En general no és aconsellable en menors de 12 anys sense una causa justificada. El pas a l'ESO seria un moment oportú.
- **Ha de fer els deures sense el mòbil?**
És preferible que s'acostumi a fer els deures donant el mòbil als pares o silenciant-lo per evitar la dispersió.
- **Quin tipus de mòbil és el més adequat?**
El primer mòbil millor que sigui senzill per no sobrevalorar-lo en excés.
- **Ha de tenir connexió a Internet?**
Durant els primers anys millor que només tingui connexió si hi ha WIFI.
- **És millor un mòbil amb targeta o de quota fixa?**
És preferible una quota fixa amb límit de trucades per facilitar l'autocontrol.



Preguntes freqüents videojocs:

- **Quanta estona pot jugar?**
Depèn de l'edat, en general no més d'una hora seguida i descansar 5 minuts entre partides.
- **Pot jugar abans d'anar a dormir?**
Jugar produeix una excitació que no ajuda a conciliar el son. És preferible fer alguna altra activitat més tranquil·la.
- **Primer fer els deures o jugar?**
Pot fer els deures i després jugar o bé jugar una estona i després fer els deures. Cal estar al cas que no faci els deures de qualsevol manera per poder jugar.
- **Com sé si el videojoc és adequat per l'edat?**
Mireu el codi PEGI (a la portada del joc) abans de comprar-lo on hi consta edat i contingut del joc.
- **És normal que s'alteri jugant i cridi? Li he de dir que no ho faci?**
Mentre juga és normal aquesta conducta, està immers en el joc.
- **És millor jugar sol o amb amics?**
És preferible que jugui a casa amb altres nens que sol. També podeu jugar en família alguna vegada.
- **Pot jugar durant la setmana o només els caps de setmana?**
Depèn de si fa la resta d'activitats sense problemes i en tot cas una estona limitada (màxim una partida diària i temps màxim d'una hora).