

Què passa amb les pantalles?

Programa l'Aventura de la Vida

Escola El Roser

què farem avui:

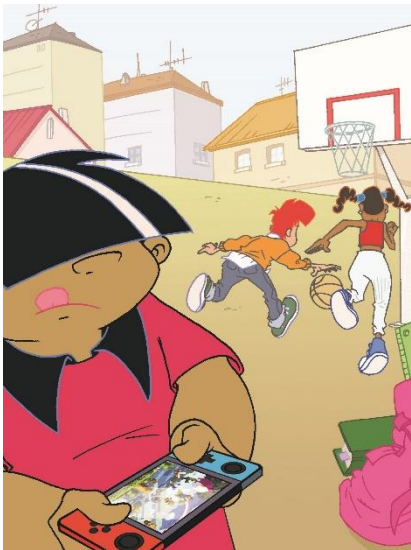
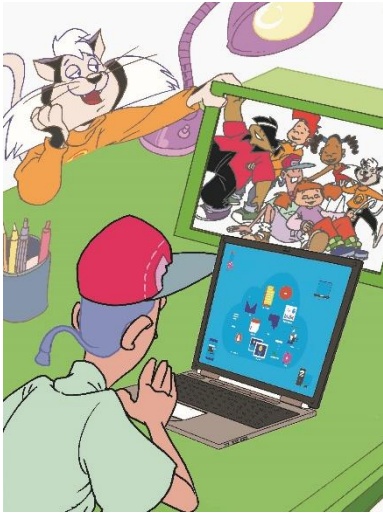
- Reflexionar sobre els avantatges i els riscos de les TIC.
- Quina influència poden tenir en els nostres fills/es i els valors que s'hi transmeten.
- Aportar estratègies per fer-ne un bon ús que ajudin a millorar les relacions familiars.
- Reflexionar entorn el model **adult** de l'ús d'aquestes eines.

PANTALLES i...



Estils de vida saludable: benestar i
convivència

PENSEM QUE SI, PENSEM QUE NO



- Els nostres infants no comprenen el món sense les pantalles.
- Veure tele és diferent que veure programes de tele.
- Hem d'ensenyar a utilitzar les TIC.
- Poden fer confondre realitat i ficció
- Ens poden convertir en elements passius
- El que no surt a la XARXA no existeix
- El que surt a internet és cert.
- Creen consciència col·lectiva en detriment de la família, l'escola, l'esplai.

LES PANTALLES TENEN

OPORTUNITATS

i també...

RISCOS

OPORTUNITATS

- Les pantalles són una realitat i el què podem fer davant d'elles genera interès i curiositat.
- Són una Font d'aprenentatges constants.
- Els estudis diuen que els menors accepten la tutela dels pares i mares sempre i quant sigui d'acompanyament i no exclusivament de fiscalització.
- Les noves tecnologies faciliten una nova relació entre infants-joves i els adults. El coneixement el tenen els més joves, això permet experimentar una forma diferent de relacionar-nos.

RISC PER LA SALUT FÍSICA

- **Obesitat**
- **Sedentarisme**
- **Problemes musculars i de l'esquelet.**
- **Trastorns visuals.**

RISCOS PEL BENESTAR PSÍQUIC

- **Poc desenvolupament d'habilitats socials.**
- **Visió deformada de la realitat.**
- **Canvis de conducta.**
- **Addicció o dependència acusada.**

RISCOS SOCIALS

- **Aïllament**
- **Vulnerabilitat**
- **Il·legalitat**



Model adult de l'ús de les TIC



Model adult de l'ús de les TIC

- Fem la llista de QUÈ DEIXEM DE FER quan estem "empantallats"
- Posem normes d'ús als fills i filles? I ha nosaltres com adults?
- Ens costa fer complir les normes proposades. Quines i perquè.
- Perquè ens costa a nosaltres superar aquesta influència d'ús.

Fomentar

- **HABILITATS:** Empatia, comunicació assertiva, pensament crític, solució de problemes i conflictes, pensament creatiu, control de les emocions i l'estrès...
- **VALORS:** llibertat, amor, solidaritat, honestedat, responsabilitat, tolerància, equitat, justícia, alegria...
- **CONEIXEMENTS:** Us de les tecnologies, riscos de relació amb desconeguts, salut postural, avantatges i inconvenients...

Decàleg de bones pràctiques amb l'ús de les tecnologies digitals

10

Fes un **ús raonable** de la tecnologia, **sigues coherent** amb les conductes que exigeixes al teu fill.

1

Els **dispositius tecnològics** han d'ésser **adequats al nivell de desenvolupament** del nen i a les seves necessitats d'aprenentatge.

2

Les **oportunitats, riscos i normes d'ús** de les tecnologies es tractaran amb els menors.

9

Roman **alerta** davant de qualsevol situació que pugui ésser **síntoma d'addició**.

3

Les **tecnologies** es situaran en **espais comuns** i el seu ús es recomana que sigui **compartit** amb els adults.

8

Sigues un exemple de l'**ús responsable** d'Internet. Ensenya al teu fill les **utilitats** que fas servir.

4

El **temps de connexió** amb la tecnologia s'hauria de **compartir** amb el de **no connexió**.

7

Estar al dia de l'**evolució de la tecnologia**, et facilitarà **acompanyar** al teu fill en la seva incorporació.

6

No tota la **informació** que existeix a **Internet** és fiable o vàlida, ensenya al teu fill a **ésser crític**.

5

Ensenya als teus fills a tractar als altres a les **xarxes socials** com els hi agradaria que els tractessin a ells.

Contracte d'ús del mòbil



Una mica d'humor i gràcies per ser avui aquí

INGREDIENTS PER UN ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES.

- ✓ Disposar d'una bona dosis de negociació i **pactar** un temps de pantalles. Que no interfereixi amb les hores de son i que no limiti altres activitats.
- ✓ Un polsim de creativitat per **seleccionar** el programa, la web, el vídeo joc... buscant pluralitat, entreteniment i benestar.
- ✓ **Practicar** uns bons hàbits socio-familiars i evitar el consum individual o bé que els aparells presideixin els moments de trobada.
- ✓ **Modificar** els ingredients per descobrir la fórmula més adient a cada llar.



Recursos

- <https://www.educac.cat/families/fake-news-com-les-podem-detectar>
- <https://www.educac.cat/families/famili-a-i-pantalles>
- <https://faros.hsjdbcn.org/ca/cuaderno-faro/noves-tecnologies-nens-adolescents-guia-educar-saludablement-societat-digital>
- [Internet Segura For Kids](#)
- **10 Passos per educar les teves filles i fills en estils de vida saludable, Pas núm. 8**



Els Grups de



escolars

convivència digital

...val la pena entendre aquest grups com a comunitats, espais d'interacció col·lectiva que, en funció de qui estigui inclòs, la naturalesa que tingui i qui els lideri, funcionaran d'una forma o d'un altre.



Vídeos sobre Internet per als adolescents

Recomanacions per aconseguir un bon ús d'Internet



Anorèxia i bulímia



Continguts lesius a internet



Consell
de l'Audiovisual
de Catalunya



Sexting



Tecnoadiccions



Ciberassetjament

Riscos



Siguiente

Reproducción automática



Sexting Middle School (Bad Scenario)
ISIMediaGroup
213.435 visualizaciones



RELATOS E HISTORIAS CALIENTES: Cuando mi esposo se va.
moises34
81.806 visualizaciones



8 señales de que una mujer necesita tener sexo contigo (Demostración gráfica)
Verdadera Seduccion
1.699.892 visualizaciones



Continguts lesius a internet
Consell de l'Audiovisual de Catalunya
1.798 visualizaciones



Como hacer una vagina casera (o en lata). Fácil y rápido ;)

Sexting

Internet segura



Recomanacions per a un bon ús d'Internet **EP ES**
Segueix els consells del CAC per moure't segur per Internet!



Joves i seguretat digital **ES BA**
Els consells per entrar al ciberespai de manera segura



Bunny Boy **ES BA**
Qui s'amaga darrere una identitat a Internet?



Laberint TIC **EP**
Els Súpers et porten aquest joc... podràs sortir del laberint?



Fem plegats una Internet millor **EP ES**
Coneix les normes bàsiques de ciberseguretat



Mòbils segurs **EP ES**
Juga amb la Cati i en Cesc i aprèn a usar el mòbil



Manual de bons usos digitals **ES**
Guia de recomanacions i hàbits saludables davant la tecnologia



Hotbabe **ES BA**
No et mostris a tothom... tria bé!



Els primers passos a Internet **EP**
El joc de ciberseguretat per als més menuts



Canal Internet Segura ESO **ES**
Aprèn a navegar de forma segura amb aquest vídeos



La tutoria **ES BA**
Tot surt a la llum a Internet!



Ciberassetjament **ES**
Saps com actuar davant el ciberassetjament?

Riscos



Dia de la Internet Segura
EP ES
 Programa i recursos per aquesta iniciativa



El carter **ES BA**
 No obris la porta virtual a qualsevol!



Jugar amb seguretat **EP ES**
 Com jugar amb seguretat a Internet?



Being safe on the Internet
EP ES
 Breu guia sobre els riscos de compartir informació personal



Interland **EP ES**
 Joc en línia de Google sobre ciutadania digital i seguretat



Jocs de seguretat **EP ES**
 Col·lecció de jocs sobre seguretat a la xarxa



El bosc d'Internet **EP**
 Visita el bosc encantat d'Internet



Cyberscouts **EP ES**
 Posa a prova els teus coneixements de ciberseguretat



Navegación segura **EP ES**
 Protegeix la teva intimitat i privacitat



Tú controlas en Internet
EP ES
 Què hem de fer per navegar sense perills?



Privacidad y seguridad en Internet **ES BA**
 Document divulgatiu de l'Oficina de Seguretat de l'Internauta



Cuida tu imagen on line
ES BA
 Protegeix la teva intimitat i privacitat

.XTEC

