

Ús saludable de les tecnologies

CONSELLS PER A FAMÍLIES

Fes clic a les imatges per conèixer més sobre cada tema

✕ □ – Infants i tecnologia

La societat actual ha canviat la manera de comunicar-se i relacionar-se en els darrers anys. Les tecnologies són, actualment, una eina essencial.

Com a famílies, cal que acompanyem aquest procés per educar-los en hàbits i rutines saludables que potenciïn els beneficis de l'ús de les tecnologies i minimitzin els riscos.

< >

Guia per a famílies □ □ ✕



○○○ Riscos +

Addició a les pantalles □ □ ✕


Un mal ús de les tecnologies comporta grans riscos per els nostres fills i filles. Els riscos estan relacionats amb:

- L'ús excessiu de pantalles (la OMS considera l'addició a les tecnologies com una malaltia mental).
- Contingut inapropiat (fake news, violència, pornografia...)
- Exposició a les xarxes socials (ciberbullying, suplantació d'identitat...)
- Sobreexposició (pèrdua del control d'imatges publicades)

Què puc fer?

Ser un bon model, fomentar bons hàbits i posar límits són clau per educar en l'ús saludable de les tecnologies

□ □ ✕

Guia per ser un bon model



Guia per a les dinamitzadores i els dinamitzadors

Converses □ □ ✕



Pantalles: sí o no? On és el límit? ☆

Reflexions en forma de conversa sobre:

- La televisió al matí
- Videojocs
- Mòbils
- Aprendre a internet
- Els límits

Ús de pantalles per edats — □ ✕

0-6

6-12

Per saber-ne més... — □ ✕



30 minuts: La gran distracció



Internet segura: addició als videojocs



Pantallas Amigas

Fonts d'informació — □ ✕



Fem un bon ús de les tecnologies

Addició a les pantalles



Família i pantalles