

# CONSELLS PER FER UN BON ÚS DE LES TIC

QUAN PARLEM DE TECNOLOGIES DIGITALS ENS REFERIM A LES EINES INFORMÀTIQUES I DISPOSITIUS DIGITALS QUE FEM SERVIR PER COMUNICAR-NOS O PER CERCAR INFORMACIÓ.

ALGUNS CONSELLS PER TROBAR L'EQUILIBRI.



## 1- ESCOLLIU ELS CONTINGUTS

Els dispositius tecnològics han de ser **adequats al nivell** de desenvolupament **del nen o nena**. Els experts recomanen que l'ús de les pantalles per part dels més petits tingui lloc sempre en presència d'un adult que pugui supervisar a quins continguts accedeix. La supervisió i la seguretat s'hauran d'anar revisant en funció de l'edat, ja que el domini de la tecnologia per part del menor també anirà variant.



## 2- LIMITEU L'HORARI

És important **controlar el temps** que els fills/es passen davant de les pantalles. S'ha d'estipular un temps d'utilització. Eviteu fer servir aparells tecnològics durant els àpats (televisor, mòbil, tauletes, etc.) i incorporeu l'hàbit familiar de no fer servir tecnologies una hora abans d'anar a dormir, ja que en estimular l'activitat mental dificulten el son.



## 3- ACOMPANYEU ELS FILLS/ES

Procureu que l'ordinador es faci servir en espais comuns de la casa i mai en habitacions amb la porta tancada; d'aquesta manera podreu veure quin ús en fan. **Compartiu l'experiència** amb els fills i filles. Jugar plegats o comentar en què consisteix l'activitat que apareix a la pantalla en cada moment permet reforçar la comprensió i crear a més un moment de diversió conjunta, de la mateixa manera que es comparteix la lectura d'un llibre o altres activitats. Apreneu i utilitzeu els mecanismes de control parental que tenen els dispositius.



## 4- ENSENYEU-LOS A FER UN ÚS CORRECTE DE LA TECNOLOGIA

Remarqueu l'ús de la **tecnologia com a recurs educatiu**. No tota la informació que existeix a internet és fiable. Ajudeu a desenvolupar el **sentit crític** de l'infant fomentant discussions sobre el que està mirant o fent, ja que, sovint, consumeixen molta informació sense valorar el missatge. Ensenyeu als fills i filles es a tractar els altres amb respecte a les xarxes socials.

Expliqueu que si entren en contacte amb **continguts il·legals o inapropiats** cal explicar-ho a l'adult i no ho ha d'escampar per la xarxa.

Si es senten incòmodes o assetjats amb un comentari, fotografia i/o vídeo d'alguna persona que els arribi aconselleu-los que ho parlin amb algun adult.

Recordeu als fills i filles que no han de publicar **informacions personals** en cap web o xat.

Advertir-los que mantenir contacte real amb algú que han conegut online pot ser perillós, poden mentir sobre la seva identitat. Per això només cal que mantinguin contacte amb els coneguts i familiars

Ensenyeu-los que acceptar correus electrònics i missatges curts o obrir fitxers de persones desconegudes poden provocar problemes (virus o continguts desagradables).

## 5- EVITEU UN CONSUM EXCESSIU

Estigueu alerta davant de qualsevol situació que pugui ser **síntoma d'addicció**: alteracions del son, irritabilitat, oscil·lacions en l'estat d'ànim, baix rendiment acadèmic, etc. Els gadgets tecnològics no s'haurien d'utilitzar com si fossin mainaderes, amb la finalitat que l'infant estigui tranquil i controlat.



## 6- ELS NENS IMITEN EL QUE NOSALTRES FEM

Feu un ús raonable de la tecnologia, **sigueu coherents amb el que vosaltres feu i el que exigiu als nens i nenes**.

