

Pla digital familiar



Família _____



Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família	Què passa si s'incompleix algun dels acords?
1	
2	
3	
4	
5	
6	



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.

Signat

(per tots els membres de la família)

Data _____

Pla digital familiar



Família (cognoms) _____

(nom) _____

(nom) _____

(nom) _____

(nom) _____

(nom) _____

(nom) _____

Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família	Què passa si s'incompleix algun dels acords?
1 Establirem horaris fixos per a l'ús de pantalles , després de complir amb les principals responsabilitats de cadascú (deures, tasques personals, de la llar...).	• Parlarem sobre l'acord que no hem respectat, intentant entendre els motius i valorarem les conseqüències que ha comportat. • Si se'n fa un mal ús, es deixarà d'utilitzar el dispositiu, l'aplicació o el joc durant un temps (hores, dies...). • Es perdrà llibertat i autonomia en l'ús del dispositiu determinat. Es perdran espais d'intimitat o de presa de decisions... • Caldrà tornar a revisar els acords i fer els canvis corresponents en aquest document.
2 Prioritzarem espais de desconexió . No farem servir les pantalles a les hores dels àpats, abans d'anar a dormir o durant les converses familiars. En aquests espais deixarem els mòbils en una capsa conjunta al menjador.	
3 Prioritzarem les activitats digitals educatives o creatives , més enllà de l'entreteniment passiu (fent servir aplicacions educatives, videojocs creatius o mirant pel·lícules o documentals en família el cap de setmana).	
4 Ens ajudarem perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa entre nosaltres i amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes personals o de la família.	
5 Els adults visualitzarem prèviament el contingut i interactuarem de forma conjunta . No es podrà visualitzar contingut violent, i les apps o videojocs hauran de ser adequats a les edats de cadascun dels fills i filles.	
6 Farem una revisió periòdica de les normes segons l'edat, la maduresa i les necessitats de cada moment i tindrem més flexibilitat en èpoques de vacances.	



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.

Signat

(per tots els membres de la família)

Data setembre de 2025

Pla digital familiar



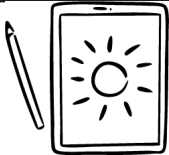
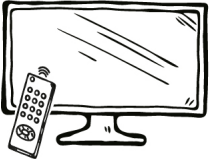
Família (cognoms)



(nom)

Anys 14

Data setembre de 2025

Quins?	Quan?	On?	Per a què i com?
			
			
			
			
			

Pla digital familiar

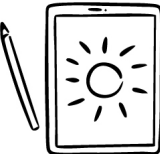
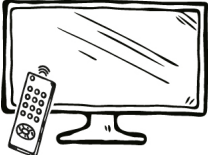


Família (cognoms)

👤 (nom)

Anys 14

Data setembre de 2025

Quins?	Quan?	On?	Per a què i com?
 ✓	Una estona el cap de setmana.	Al menjador de casa.	Per jugar a videojocs d'acord amb el codi PEGI. El contingut s'acorda en família. No contingut violent.
 ✗	_____	_____	_____
 ✓	Divendres al vespre i diumenge després de dinar.	Al menjador de casa.	Per veure pel·lícules, sèries o documentals en família. El contingut s'acorda en família.
 ✓	Una estona el cap de setmana.	Al menjador de casa, a l'estudi o a la meva habitació.	Per buscar informació, fer deures o treballs de l'institut. Amb filtres i control parental.
 ✓	Cada dia. Màxim 1 hora.	Al menjador de casa. A la meva habitació (a la nit no). Desplaçaments casa-institut.	Per fer trucades amb la família i les amistats. Sense internet, només amb connexió wifi a casa. Aplicacions pactades i control parental.