

D3

Destinataris

Alumnes de 1r, 2n i 3r d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Prevenir l'ús abusiu o problemàtic de les pantalles i xarxes socials.

Continguts bàsics

- ✓ Autoconsciència de l'ús de les pantalles.
- ✓ Pantalles i benestar emocional, com em fan sentir.
- ✓ Aspectes negatius de l'ús de pantalles i xarxes socials: alteracions del son, sedentarisme, addicció, ciberassetjament, ciberseducció de menors...
- ✓ Esperit crític respecte del que veig: què hi ha de real?
- ✓ Identitat digital i conseqüències d'un mal ús.
- ✓ Ús equilibrat, conscient i segur de les pantalles: videojocs, aplicacions de missatgeria i xarxes socials.
- ✓ Alternatives d'oci saludable sense pantalles.

