

PANTALLES

LÍMITS I BONS HÀBITS

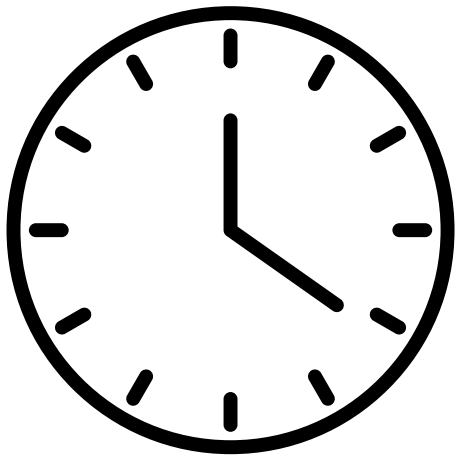
TEMPS RECOMANAT I RUTINES SALUDABLES

L'OMS recomana **menys d'una hora diària** per als xiquets i xiquetes menors de 5 anys.

Establir **normes clares**: quan, on i per a què es poden usar.

Crear **espais o moments lliures de pantalles**: habitació, hora de menjar...

Evitar pantalles abans d'anar a dormir.



SUPERVISIÓ ADULTA

Les pantalles han d'estar **sempre a la vista d'un adult**.

És necessari **acompanyar-los** mentre miren continguts o juguen.

Parlar sobre el que veuen **afavoreix la comprensió**.

CONTINGUT ADEQUAT

Aplicacions i vídeos **educatius, simples i adaptats** a la seua edat.

Evitar continguts amb **publicitat, violència o ritme massa ràpid**.

Triar **continguts** que **fomenten la creativitat o la participació**.



QUÈ APRENEN AMB UN BON ÚS?

Desenvolupen habilitats digitals bàsiques. Aprenen a seleccionar continguts adequats. Entenen que la pantalla és una eina, no un entreteniment infinit.

IDEES PER A LA FAMÍLIA

Fer servir la pantalla per fer coses junts: buscar informació, cantar, explorar animals...

Proposar **activitats alternatives**: puzzles, contes, joc simbòlic...

Donar un bon exemple: ús moderat de pantalles per part dels adults.

