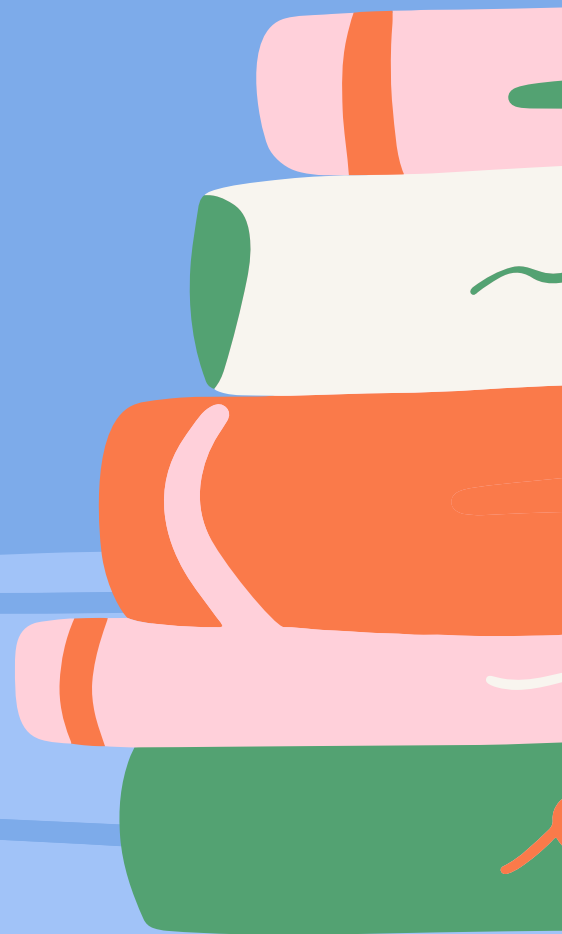


CEIP VICENTE BLASCO IBAÑEZ

Usos i abusos de les pantalles 23/24



C.E.I.P.
VICENTE BLASCO IBAÑEZ
ELX



¿No es genial pasar un buen rato con la familia?

Menores y pantallas

(Recomendaciones OMS y AAP)



0 - 2 años

Cero pantallas



2 - 5 años

Máx. 1 hora/día

Acompañados por un adulto
Contenidos educativos



> 5 años

Máx. 2 horas/día respetando:

- 1 hora de actividad física
- Correcto descanso nocturno
- Comer sin pantallas



Aquestes recomanacions es refereixen a el temps **TOTAL** incloent televisió, mòbil, tablet, videoconsoles, etc.



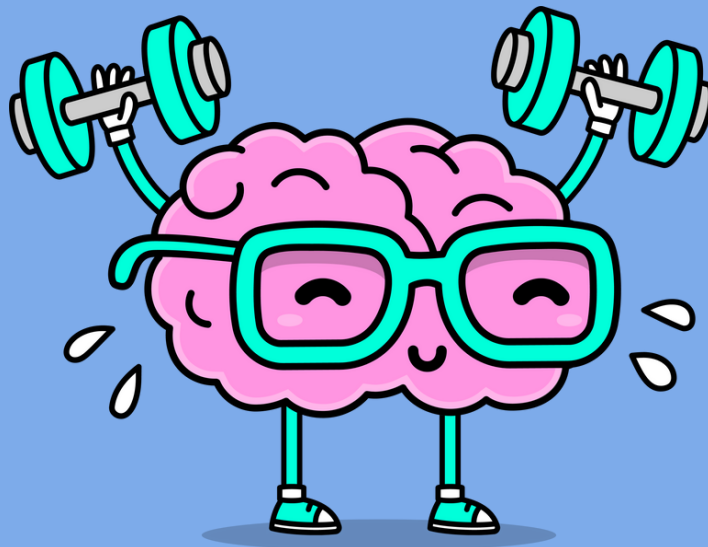
**Enllaç al facebook de
Cloud Thinkers**



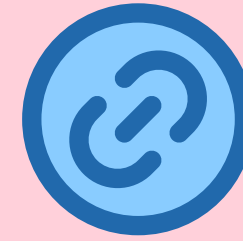
C.E.I.P.
VICENTE BLASCO IBÁÑEZ
ELX

Riscos de l'ús excessiu de pantalles per part dels menors

- Conseqüències en el desenvolupament cerebral.
- Problemes per a dormir.
- Problemes de vista.
- Increment del risc d'obesitat, diabetis, etc. degut al sedentarisme.
- Empobriment de les relacions socials i familiars.
- Addicció a les pantalles.
- Dèficit d'atenció, hiperactivitat, dificultats d'aprenentatge.
- Baixa capacitat d'espera.



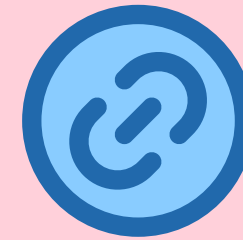
Infografia sobre els riscos



Adults adictes a internet



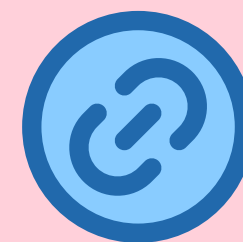
Article sobre dificultats d'aprenentatge



Salut Visual



Article sobre addicció a les pantalles.



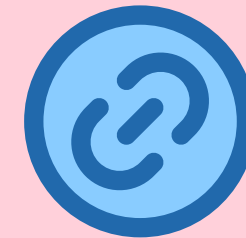
Límits a internet



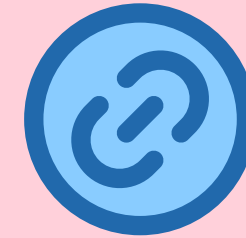
Decàleg del bon ús de les pantalles



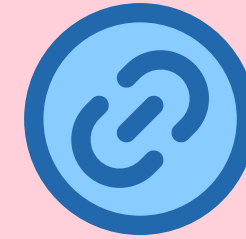
- 1 Els dispositius tecnològics han de ser adequats a l'edat de l'infant
- 2 La connexió a Internet ha d'estar en un espai comú de la llar
- 3 Parla amb els fills sobre el bon ús de les xarxes i els seus riscos
- 4 Pacta prèviament quin ús es farà d'Internet, de les xarxes socials i dels videojocs
- 5 Estableix un horari d'ús per gaudir d'activitats d'oci alternatives
- 6 No utilitzar les xarxes socials per passar l'estona o navegar sense rumb
- 7 Ensenya al teu fill a ser crític amb la informació que troba a Internet
- 8 Sigues un exemple de l'ús responsable d'Internet i de les tecnologies
- 9 Utilitza eines de control parental
- 10 Estigues alerta davant de qualsevol símptoma d'addicció



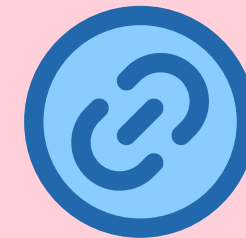
Altres decàleg amb exemples



Blog/Instagram sobre usos d'Internet



Vídeos sobre bons usos d'Internet



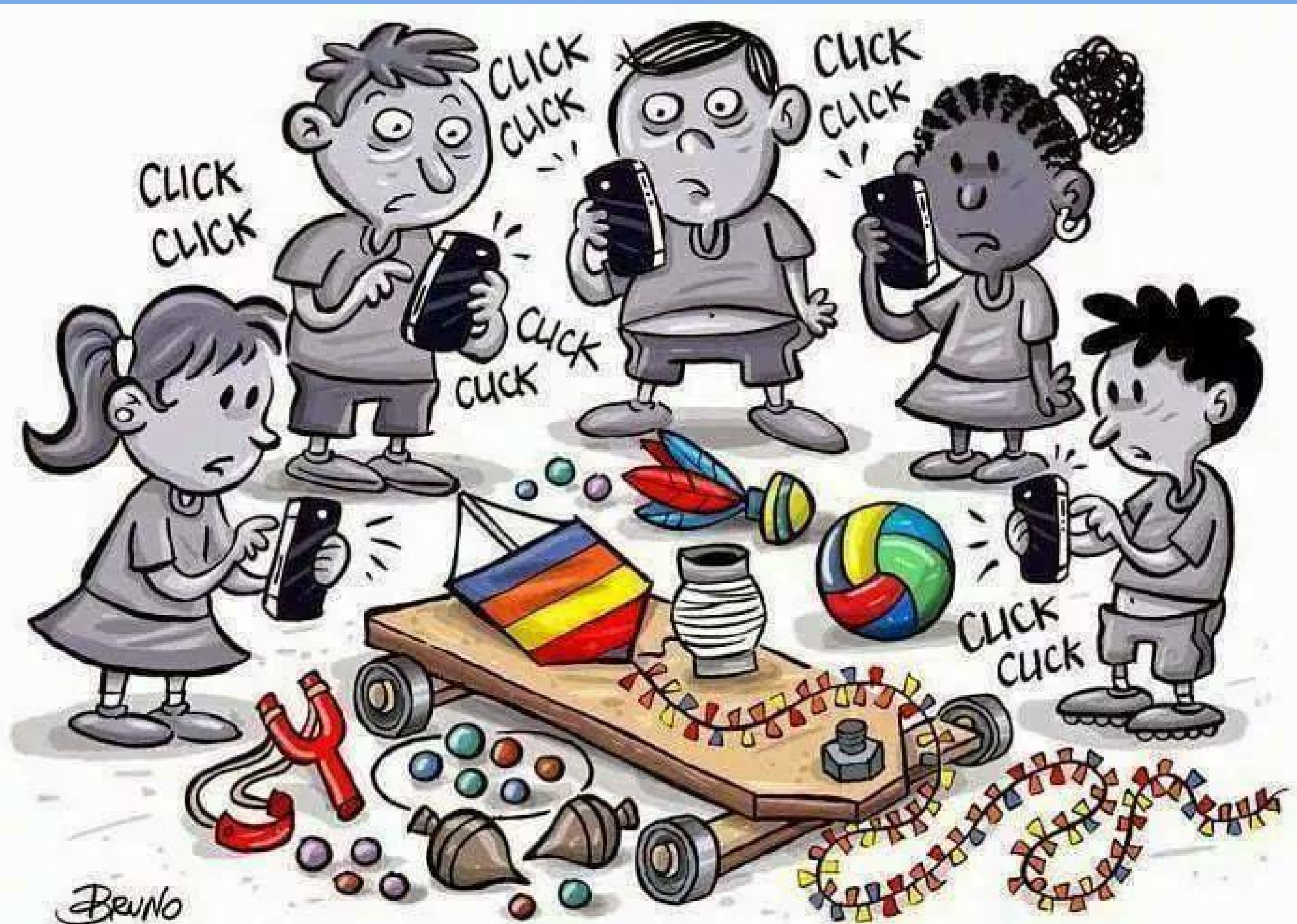
Proposta d'altres activitats abans de les pantalles



Acord digital familiar



Decàleg UCDU i altres informacions



Bruno
chargesbruno.blogspot.com