

IES EL CABANYAL

ESPAI LLIURE DE MÒBILS

Des del 12 de setembre de 2022



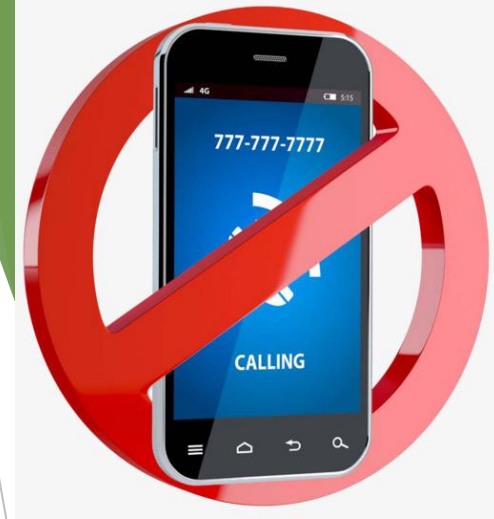
SOLS USAREM EL MÒBIL A L'AULA AMB FINS DIDÀCTICS, A CRITERI DEL PROFESSORAT

**Es tracta de racionalitzar el seu ús
i prioritzar el seu potencial
educatiu**



Per què cal regular l'ús del
mòbil a l'Institut?

Quatre raons fonamentals



ESPAI LLIURE DE MÒBILS



1. Per salut

- Augment de miopia i cefalees a curta edat.
- Mala qualitat del son.
- Brots d'ansietat quan no el tens.
- Addicció a xarxes socials, distracció permanent i baixa concentració.

ESPAI LLIURE DE MÒBILS



2. Per millorar la sociabilitat i la comunicació

Estar connectat molt de temps:

- Indueix a l'aïllament.
- Origina falta d'habilitats socials.
- Substueix el joc, la col·laboració i la diversió en grup.

ESPAI LLIURE DE MÒBILS



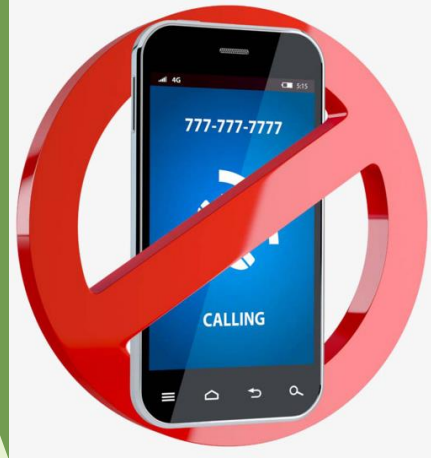
3. Per prevenir conflictes

- Assetjament i amenaces per whatsapp i xarxes socials (*ciberbullying*)



A la caporalia d'estudis arriben nombrosos casos per aquest motiu!

ESPai LLIURE DE MÒBILS

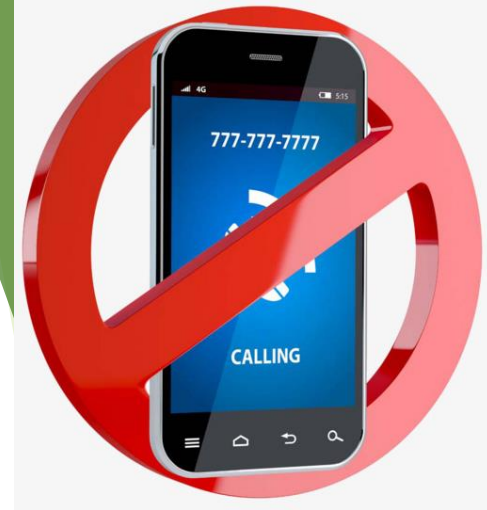


4. Per millorar l'educació de la nostra joventut

- El Centre com a espai cultural i saludable. No podem estar al marge d'un problema que afecta l'alumnat negativament.
- Tenim el deure de formar l'alumnat, procurar el millor per a elles/ells i contribuir a una millor educació.

ESPai LLIURE DE MÒBILS

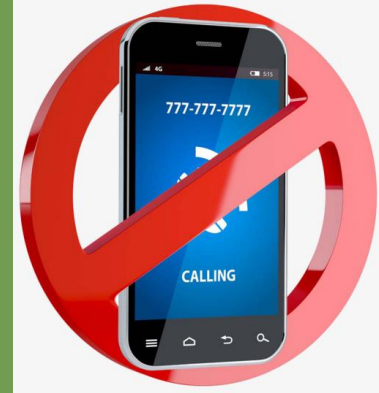
ÀMBIT D'APLICACIÓ



ESPai LLIURE DE MÒBILS

PER A L'ALUMNAT

- **Tot el recinte escolar durant l'horari lectiu excepte els esplais**



ESPAI LLIURE DE MÒBILS

PER AL PROFESSORAT I PER A LA RESTA DE LA COMUNITAT EDUCATIVA

- Tot el recinte escolar, excepte sales de professorat, despatxos i oficines.
- Durant tota la jornada escolar, llevat de l'ús educatiu a l'aula.



ESPAI LLIURE DE MÒBILS

Implicació de les famílies (I)

- Feu-los entendre que és una mesura bona i necessària.
- Sempre que siga possible, procureu que no porten el mòbil a l'institut.
- No els telefoneu ni els envieu missatges durant la jornada educativa. Si és necessari, truqueu al Centre al número 961206055.



ESPai LLIURE DE MÒBILS

Espais lliures de mòbils a casa (II)

- Els especialistes recomanen que a taula, a l'hora del menjar, no hi haja cap mòbil.
- Tampoc a l'habitació durant els moments de tasques acadèmiques i d'estudi.
- ***Molt important:*** *El mòbil ha d'estar fora de l'habitació a l'hora de dormir.*





ESPAI LLIURE DE MÒBILS

SANCIONS



*La sanció no és l'objectiu, sinó un instrument perquè compreguen la mesura
Flexibilitat en la seua aplicació. Període de sensibilització.*

- L'ús inapropiat es recollirà com a incidència i se sol·licitarà que s'apague i es guarde a la motxilla, la primera vegada.
- En una segona ocasió es recollirà el mòbil apagat i s'entregarà al cap d'estudis, el qual en valorarà el procediment segons la incidència i ajustant-se al RRI.
- La reincidència serà valorada per la comissió de convivència i s'aplicarà la sanció que corresponga.

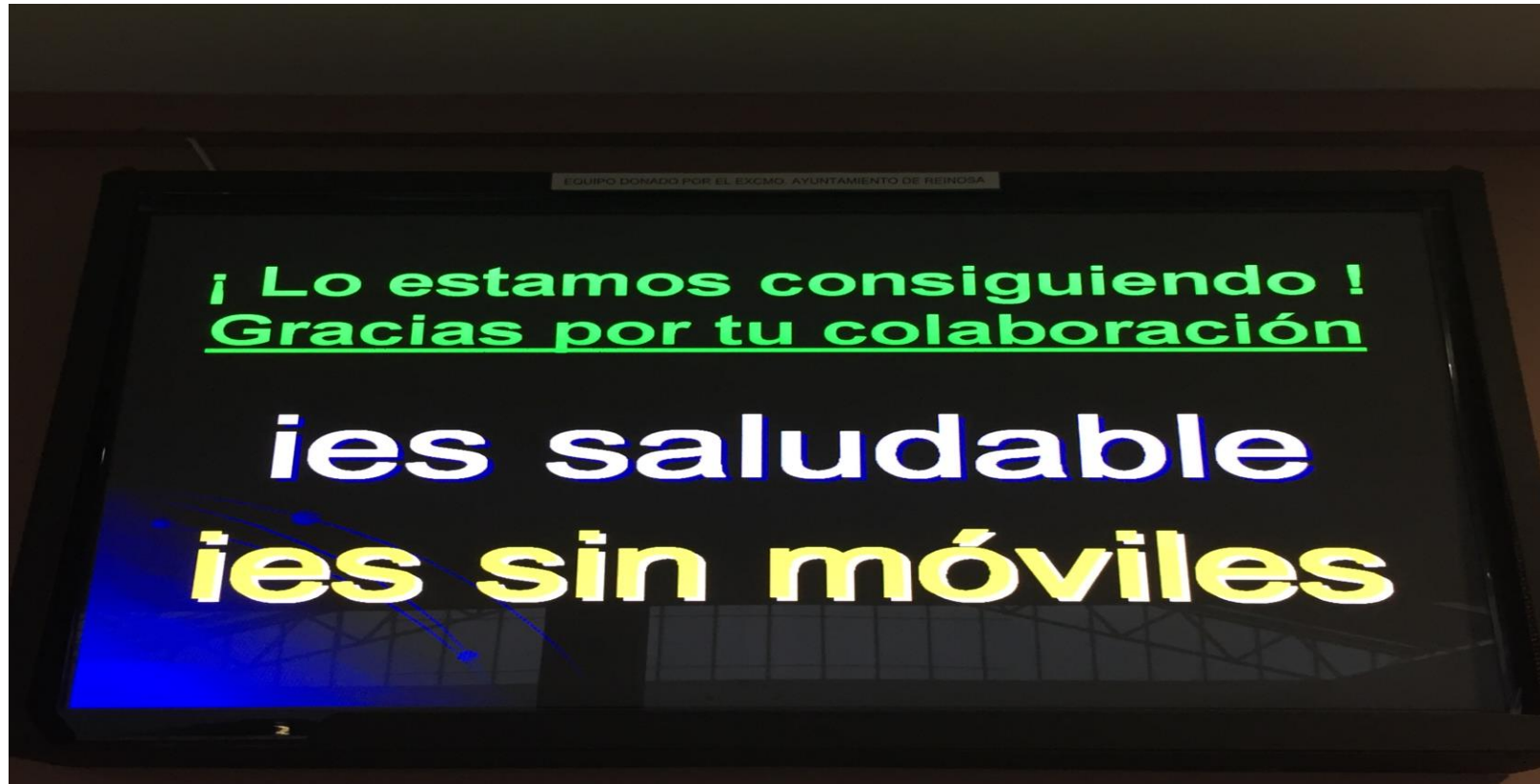
Creure en el projecte i fer-lo públic.

Façana principal de l'IES Montesclaros



Reforços positius

Pantalla d'anuncis del vestíbul.



PER TREBALLAR A LES TUTORIES

MOLT DIDÀCTIC:

https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoxplora/moviles/detectar-adiccion-movil-expertos-claves_201802225a8fa00c0cf299ee8ec55dd8.html

COM DETECTAR SI ERES ADDICTE AL MÒBIL. REPORTATGE

MUY DIDÁCTICO: https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoplora/moviles/detectar-adiccion-movil-expertos-claves_201802225a8fa00c0cf299ee8ec55dd8.html

COMO DETECTAR SI ERES ADICTO AL MÓVIL. REPORTAJE

1. <https://www.youtube.com/watch?v=kyOhnk4V1go>
CÓMO TU MÓVIL AFECTA A TU CUERPO Y A TU CEREBRO
2. <https://www.youtube.com/watch?v=8hWml1k6IRQ>
LA ADICCIÓN AL MÓVIL EN CIFRAS
3. <https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-movil-consecuencias-mas-importantes-3321.html>
ADICCIÓN AL MÓVIL: CONSECUENCIAS MÁS IMPORTANTES
4. https://www.abc.es/espana/abci-adiccion-movil-tiene-cura-5101654169001-20160827023004_video.html
LA ADICCIÓN AL MÓVIL TIENE CURA
5. <https://centrorodero.es/la-adiccion-al-movil-espana/>
LA ADICCIÓN AL MÓVIL EN ESPAÑA
6. <https://www.diarioinformacion.com/vida-y-estilo/salud/2018/09/16/terapias-adiccion-movil-crecen-300/2063412.html>
LAS TERAPIAS POR ADICCIÓN AL MÓVIL CRECEN UN 300% AL AÑO
7. https://www.lifeder.com/adiccion-al-movil/#Consejos_para_eliminar_tu_adiccion_por_tu_mismo
ADICCIÓN AL MÓVIL: SÍNTOMAS, CAUSAS, CONSECUENCIAS Y TRATAMIENTO.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=GvkYchi1P5M>
CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN AL MÓVIL
9. https://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/un-estudio-de-mapfre-alerta-del-uso-del-movil-que-hacen-los-jovenes_201809205ba3f0a20cf2178900bc0697.html
LOS ADOLESCENTES, OBSESIONADOS CON EL MÓVIL: DOS DE CADA DIEZ AFIRMAN....
10. <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/155328-tus-hijos-son-adictos-al-movil-sintomas-para-reconocerlo> (RECOMENDADO PARA PADRES)

ESPAI LLIURE DE MÒBILS

**Gràcies pel vostre interès.
Necessitem la vostra implicació.**

