APARQUEM ELS MÒBILS?

Guía del professorat



UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA DE CONDUCTES ADDICTIVES
CARCAIXENT

INTRODUCCIÓ

Segons UNICEF (2021), el 94,8% dels adolescents disposa de telèfon mòbil amb connexió a Internet, dispositiu al que accedixen als 10.9 anys per terme mig.

MATERIALS I RECURSOS

Per a la sessió utilitzarem el següent material:



- Educació tecnològica.
- Parking de mòbils.



DESCRIPCIÓ SESSIÓ

Començarem la sessió preguntant... "qui disposa de mòbil i dels usos que fan".

A continuació, els presentarem el full d'EDUCACIÓ TECNOLÒGICA, i llegiran i contestaran les preguntes plantejades de forma individual o colectiva. Després comentarem les respostes.

Per a concloure, se'ls recordarà la importància de sumar quan més SI per a tindre una bona relació amb el mòbil.

Finalment, se'ls entregarà el PARQUING DE MÒBILS, el montaràn a classe i se'l emportaran a casa per deixar-lo en un lloc adequat pactat amb els pares.

EDUCACIÓ TECNOLÒGICA:
Desintoxicar-se de les pantalles.



Si observes que en la teua vida impera la llei de les pantalles, estaria bé començar a fer coses per a «desintoxicar-te». La idea és conviure-hi amb els màxims beneficis i evitar vore't atrapats per l'excessiu ús d'estes en la teua vida.

Algunes pautes que milloraran la teua relació amb les pantalles i, com a conseqüència, amb els teus pares:

PAUTES SALUDABLES	SI	NO
• Tens un "**Pàrquing de Mòbil**" en un lloc adequat, com el saló, durant els dinars, sopars i per anar a dormir...?	SI	NO
• Sols **apagar el mòbil** a una hora determinada, abans d'anar-se'n a dormir.?	SI	NO
• **Utilitzes el despertador** dels de tota la vida?	SI	NO
• Deixes d'usar pantalles com a mínim 15 minuts **abans d'anar-te'n a dormir**?	SI	NO
• Habitualment evites **caminar pel carrer,** en passos de vianants, baixant escales, etc. Amb el mòbil en la ma?	SI	NO
• De normal deixes de mirar la pantalla **quan estàs parlant amb algú?**.	SI	NO
• Evites convertir en rutina **utilitzar diverses pantalles al mateix temps?** Per exemple, vore la televisió i utilitzar el mòbil alhora.	SI	NO
• Tens **desactivades les notificacions?**	SI	NO
• Pots passar un **dia de la setmana** del mòbil?.	SI	NO
• De les primeres coses que faig **pel matí** NO és mirar el mòbil?.	SI	NO
• Quan **estudie** el mòbil el deixe a part?.	SI	NO
TOTAL:		

«Quans més «SI» és indicatiu d'una bona relació amb les pantalles. En els punts on indiques «NO» no estaria mal reflexionar que fer en eixa situació.

UpCca

Aparquem els mòbils?

Imprimix, retalla i pega este parking per a mòbils i disfruta d'uns bons moments de desconexió

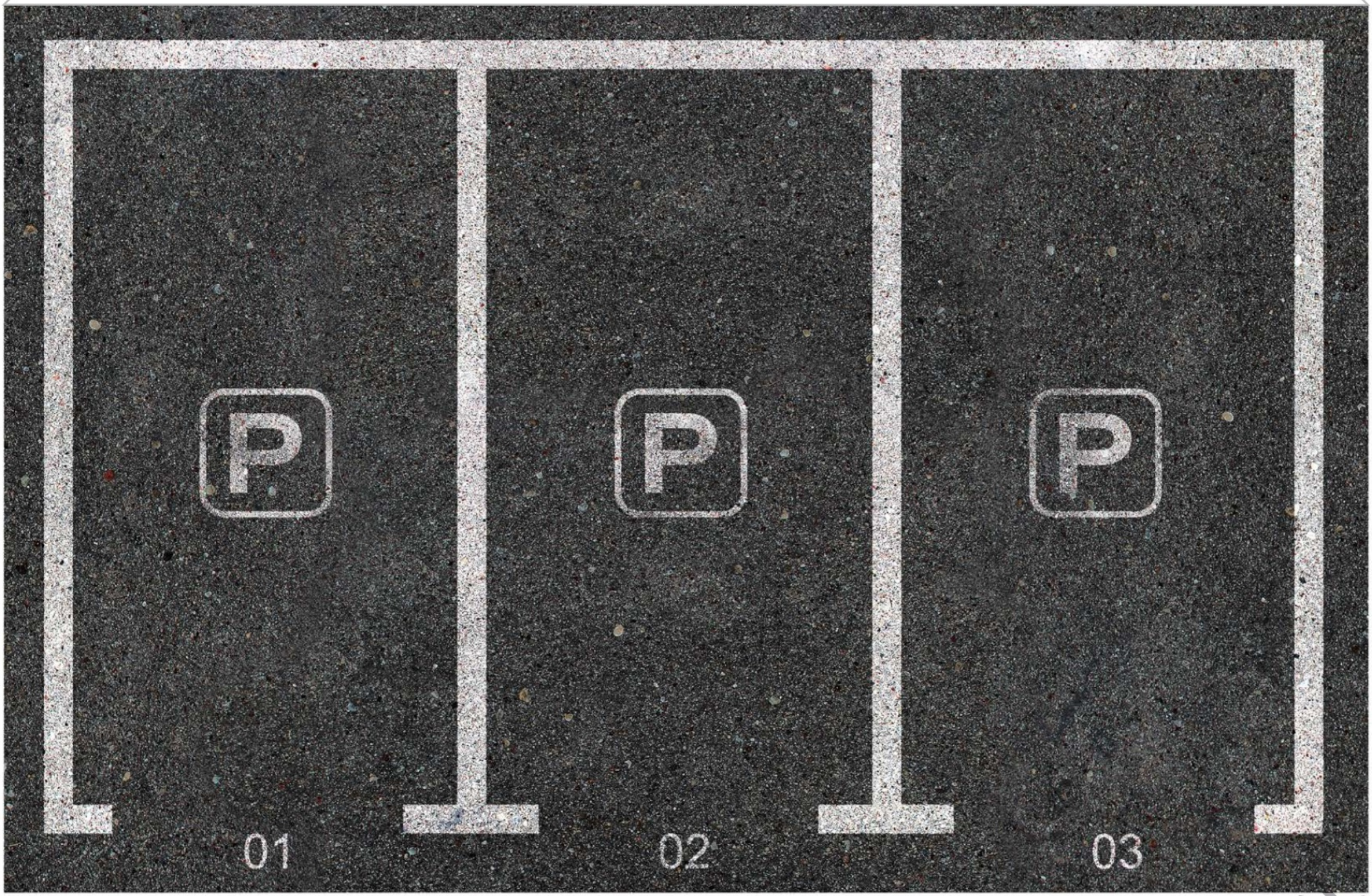
UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA DE CONDUCTES ADDICTIVES

CARCAIXENT



A PEGAR CON B

B PEGAR CON A



AVALUACIÓ

Si has participat en el taller, amb tal de fer el seguiment, envia un correu a vicent.sauco@carcaixent.es indicant:

Assumpte: TALLER APARQUEM MÒBILS

Contingut:

- Centre Escolar:
- Curs:
- Nombre alumnes:

Gràcies.