Consell de l'Audiovisual de Catalunya

Plataforma per a l'educació mediàtica

ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA POST OBLIGATÒRIA I A L'EDAT ADULTA

Animem-los a aprofitar les oportunitats que ofereixen les pantalles i assenyalem-ne els possibles riscos.

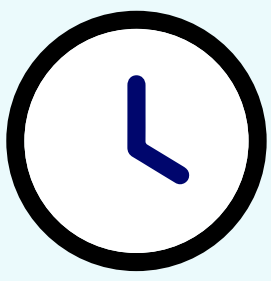
OPORTUNITATS

- Relacions socials
- Entreteniment
- Informació
- Formació
- Elaboració de continguts
- Expressió i creativitat

RISCOS

- Referents a la identitat i les relacions: ideals projectats, salut mental, aïllament, assetjament, frau, *grooming i sexting*.
- Ús excessiu: problemes de son, molèsties físiques posturals o de la vista, baix rendiment acadèmic i addicció a jocs d'atzar.
- Continguts problemàtics: desinformació, violència i pornografia.

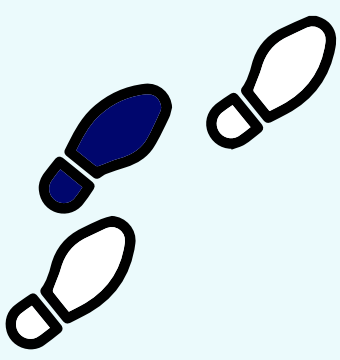
Autoregulem-nos el temps de pantalla i el temps de desconnexió digital. Fomentem l'activitat física i la interacció social fora del món digital. Recordem que un estil de vida sedentari i l'aïllament no beneficia la nostra salut.

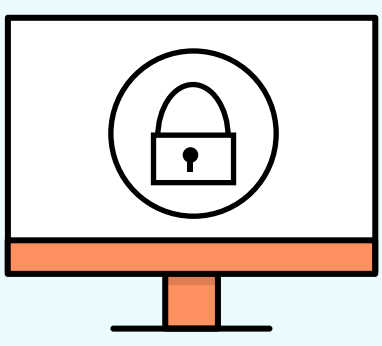




Utilitzem de manera responsable els dispositius: la interacció a través de les xarxes ha d'estar basada en el respecte i la responsabilitat (com a la vida real!).

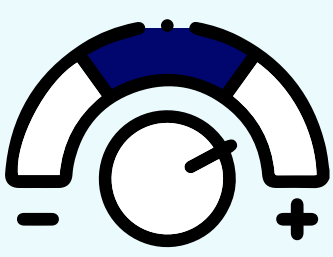
Protegim les nostres dades personals i la intimitat, cuidant la identitat i la reputació digital. Tinguem consciència de la nostra petjada digital i no ens relaxem, a les xarxes tot canvia molt ràpid.

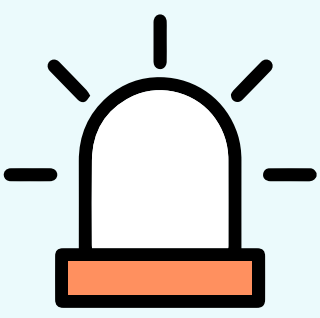




Fem ús d'APPs, navegadors i cercadors que protegeixin la nostra seguretat i privacitat.

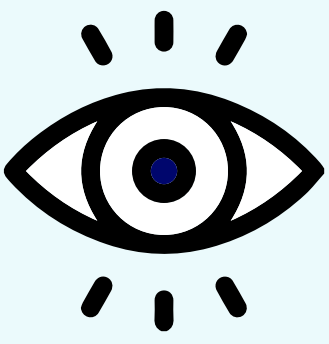
Consumim continguts digitals, formatius o d'oci, de **qualitat** i siguem **crítics** en tot moment.





Evitem situacions de risc com el sexpreading, el sexting, el sextorsion, el grooming i l'ús imprudent de les aplicacions de cites. Estem atents als pescaclics i procurem contribuir al bon clima digital.

Esforcem-nos a estar al dia, comprovem les informacions i assegurem-nos abans de reenviar-les. Les agències de verificació de notícies són un bon recurs.





Els adults som el model: Som un model i som un exemple. Incorporem les recomanacions i contribuïm a crear un model de consum més sa i responsable.

Comprometem-nos a defensar el nostre **benestar digital** de la nostra comunitat.

