Consell de l'Audiovisual de Catalunya

Plataforma per a l'educació mediàtica

ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA DE SECUNDÀRIA

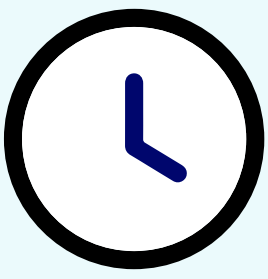
Animem-los a aprofitar les oportunitats que ofereixen les pantalles i assenyalem-los els possibles riscos.

OPORTUNITATS

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

RISCOS

- Sobre la identitat i la construcció de relacions: estereotips, ideals de bellesa, 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.

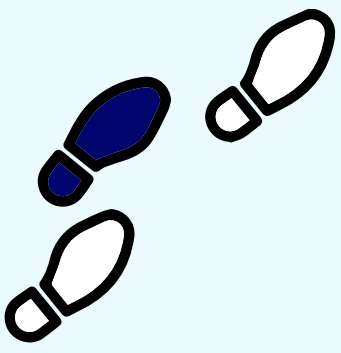


Pactem temps de pantalla i temps de desconnexió digital a partir d'unes normes d'ús: deixar el mòbil fora de l'habitació per dormir, apagar-lo a classe i fora pantalles durant els àpats.



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

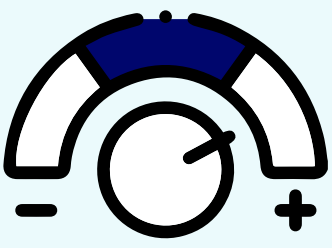
Acompanyem-los de manera educativa en l'ús de les eines digitals. Promocionem uns hàbits cibersaludables basats en la protecció de les dades personals i la intimitat, protegim la identitat i la reputació digital, i conscienciem sobre la petjada digital.





Coneguem quin és el consum digital dels adolescents. El que veuen els educa en positiu o negatiu. Vetllem perquè consumeixin continguts digitals de qualitat i conversem per ajudar-los a reflexionar de manera crítica sobre els continguts a què accedeixen.

Fomentem que els joves tinguin cura per ells mateixos de la seva privacitat, autolimitin l'ús del temps, i posin límit als continguts nocius.





Procurem alternatives d'oci a l'aire lliure sense pantalles: activitats esportives, musicals, culturals i de socialització pel benestar i com a factor de protecció davant conductes de risc.

L'exemple som nosaltres! Com a adults som el referent i hem de procurar parlar i mostrar interès sobre el món digital dels adolescents a qui acompanyem, i buscar ajuda si detectem conductes de risc: equip de pediatria o metge de referència del centre d'atenció primària.



https://internetsegura.cat/families
https://www.educac.cat/families
Telèfon Infància Respon: 116 111