ACTIVITAT DIDÀCTICA cicle mitjà

Campanya de sensibilització sobre l'ús de pantalles

1 TEMPS ÚS DE PANTALLES

ACTIVITAT

El REPTE DE LES ALTERNATIVES

OBJECTIU

Prendre consciència de la importància d'experimentar amb activitats alternatives a les pantalles

EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

La recerca destaca la importància de mantenir un equilibri entre les activitats digitals i altres experiències essencials per al desenvolupament infantil.

- Activitat física i benestar: el moviment i el joc actiu afavoreixen la salut física i mental. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants de 5 a 17 anys facin una mitjana d'almenys 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa al llarg de la setmana.
- Diversitat d'experiències: la lectura, el joc, les activitats creatives i les relacions socials ofereixen oportunitats per desenvolupar habilitats cognitives, emocionals i socials. És important que el temps recreatiu davant de les pantalles no desplaci aquestes experiències.
- Autoregulació: reflexionar sobre els propis hàbits, prendre petites decisions i valorar com ens sentim després de diferents activitats pot contribuir a desenvolupar una gestió més conscient del temps lliure.

Referència: OMS (2020). Directrius sobre activitat física i comportament sedentari.

DESCRIPCIÓ

Es proposa que cada infant identifiqui un moment en què acostuma a utilitzar pantalles i experimenti amb una altra activitat durant aquella estona. Al final de la setmana, es comparteix què han descobert, com s'han sentit i quines activitats voldrien continuar fent.

Es prepara un dau o una ruleta amb diferents propostes:

- Fer activitat física
- Llegir
- Fer un dibuix
- Jugar a un joc de taula
- Parlar amb algú
- Fer una activitat a l'aire lliure

Es tira el dau i la ruleta i l'activitat que surti s'ha de realitzar durant una setmana, cada alumne/a ha de realitzar diverses activitats i explicar després quina ha estat la que més els hi ha agradat i per què.

1. Quina activitat has descobert o recuperat?
2. Com t'has sentit mentre la feies?
3. T'agradaria repetir-la? Per què?

MATERIAL NECESSARI

Dau, ruleta o targetes amb les activitats sobre les que volem reflexionar

www.santceloni.cat/pantalles