ACTIVITAT DIDÀCTICA cicle inicial

Campanya de sensibilització sobre l'ús de pantalles

1 Temps ús de pantalles

ACTIVITAT

El SEMÀFOR DE LES PANTALLES

OBJECTIU

Prendre consciència els usos de les pantalles i reflexionar sobre els propis hàbits.

EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

La recerca indica que l'ús de les pantalles durant la infància s'ha de valorar tenint en compte no només el temps d'exposició, sinó també el contingut, el moment del dia i el context en què s'utilitzen.

- Descans: l'ús de pantalles abans d'anar a dormir s'associa amb una pitjor qualitat del son i amb una durada més curta del descans, especialment quan s'utilitzen al dormitori.
- Joc i moviment: dedicar massa temps a les pantalles pot reduir les oportunitats de joc actiu, activitat física i interacció amb altres persones, essencials per al desenvolupament infantil.
- Tipus d'ús: no és el mateix fer una videotrucada amb un familiar que mirar vídeos de manera continuada. La finalitat, el contingut i l'acompanyament adult són factors importants.

Referència: Revisió sistemàtica i metaanàlisi sobre temps de pantalla i son (2025).

DESCRIPCIÓ

El semàfor ha de servir per reflexionar sobre les situacions, no per classificar totes les pantalles com a bones o dolentes. És important que l'alumnat expliqui perquè han triat cada color i comprenguin que el temps, el moment i la manera d'utilitzar-les poden canviar la valoració.

Es presenten diferents situacions com per exemple:

- Mirar dibuixos animats abans d'anar a dormir
- Fer els deures amb l'ordinador
- Jugar a un videojoc
- Parlar amb els avis per videotrucada
- Fer ús de les pantalles mentre mengem

Davant de cada situació l'alumnat ha de col·locar una targeta d'un color en cada situació



Ús adequat



Cal Vigilar



Millor evitar-ho

En acabar es reflexiona sobre cada cas i entre totes es busquen alternatives

---

MATERIAL NECESSARI

- Es poden utilitzar imatges de les diferents situacions
- Cartolines de cada color per cada alumne/a

www.santceloni.cat/pantalles