



1 Ús responsable de pantalles



ACTIVITAT

1 dia sense pantalla



OBJECTIU

Fomentar la consciència sobre la dependència de les pantalles i explorar alternatives saludables.



DESCRIPCIÓ

Es desafia els alumnes a passar **24 hores sense pantalles** (excepte per motius acadèmics). Han de registrar com se senten i quines activitats han fet en lloc d'utilitzar pantalles. L'endemà es comparteixen experiències a classe i es reflexiona sobre **els beneficis i dificultats** del desafiament.



MATERIAL NECESSARI

Quadern de registre d'activitats