



5 Conseqüències físiques, cognitives i emocionals de l'ús excessiu del mòbil



ACTIVITAT

Apaga el mòbil, engega la teva salut



OBJECTIU

Conscienciar sobre els efectes físics, cognitius i emocionals derivats de l'ús excessiu de dispositius mòbils i promoure hàbits més saludables



DESCRIPCIÓ

- Es divideixen els alumnes en tres grups (físic, cognitiu i emocional). Cada grup simula els efectes des del seu punt de vista de les diferents situacions.
- Es fa una trobada final per compartir reflexions.



MATERIAL NECESSARI

- ✓ **Has estat utilitzant el mòbil fins tard i no has pogut dormir bé.**
Com podries millorar la teva rutina d'ús de pantalles?
- ✓ **Quan surts amb amics, tothom està mirant el mòbil i no parlem gaire entre vosaltres.** Com podríeu fomentar més interacció sense pantalles?
- ✓ **Tens mal de cap després d'estar moltes hores davant la pantalla.**
Com podries modificar el teu ús de pantalles per evitar-ho?