

SESSIÓ 1. IDENTITAT		
OBJECTIUS		
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les parts de la pròpia identitat que es construeixen a partir del món virtual. - Conèixer quins estereotips reproduïxen els models i referents del món virtual i generar esperit crític envers aquests. 		
Temps	Contingut	Material
15'	Presentació: Itinerari i concepte de salut	<ul style="list-style-type: none"> - Papers - Retoladors
20'	Dinàmica 1: Presentació per parelles	
20'	Dinàmica 2: Trobem els estereotips	
25'	Dinàmica 3: Com soc en els diferents espais?	
10'	Reflexió i tancament: Compartir en parelles	

Desenvolupament:

Presentació (15'): Presentarem l'itinerari de pantalles a l'alumnat: número de sessions, quan les farem, temes que tractarem, tipus de metodologia i finalitat.

Explicarem el concepte de salut (física, psicològica/emocional, social, planetària, espiritual). En comú, mirarem d'estirar la relació que hi ha entre la salut i les pantalles.

Ens poden ajudar preguntes com:

- *En quins casos l'ús de pantalles ens pot anar bé per a la salut? Per parlar de la vessant social, creativa, de diversió, comunicativa...*
- *En quins casos l'ús de pantalles ens pot afectar negativament la salut? Per parlar dels indicadors d'abús (definites a la sessió 3) i l'impacte ambiental.*

Ens poden ajudar reflexions com:

- *Pot ser que els personatges no siguin gaire diversos en relació amb el gènere, el color de la pell, la classe social, l'orientació sexual... Caldrà comentar-ho perquè construïm la nostra identitat a partir dels referents que coneixem.*
- *Allò que mostrem quan ens estem o s'estan gravant només és una part de la nostra identitat, n'hi ha d'altres que no ensenyem tant. Com és això?*
- *La part que mostrem pot ser que sigui la que més agrada (els moments d'alegria, quan ens trobem guapes/os, portem maquillatge o la millor roba...). Què passa si només mostrem la part més agradable/simpàtica/bonica?*

Dinàmica 3 (25'): Com soc en els diferents espais?

Dibuixem una línia imaginària a terra, en un extrem serà el 0 i en l'altre el 10. Els demanarem que es col·loquin a la línia segons el grau d'identificació amb les següents frases. Farem la pregunta en diferents àmbits (a casa/llar, a l'institut, a través de les pantalles, amb les amistats), demanant-los que observin si hi ha molta diferència entre aquests.

- Soc una persona agradable
- Normalment tinc vergonya
- Soc una persona directa
- M'enfado amb facilitat

En cadascuna de les frases podem deixar espais per explicar per què s'han col·locat en aquell lloc, si hi ha canvis entre els diversos àmbits i per què.

Finalment podem preguntar-los què els ha sorprès més de les diferències entre els àmbits i reflexionar més profundament en la part de pantalles. Hi ha més diferències entre la part de pantalles i la resta? En cas que sigui així, reflexionar conjuntament sobre el motiu pel qual creuen que passa això.

Reflexió i tancament (10'): Posem en comú, de manera voluntària, les estratègies per canviar allò de nosaltres que no ens agrada gaire.