

SESSIÓ 3. ÚS I ABÚS		
<p>OBJECTIUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ser conscients dels diferents usos que es fan de les pantalles. - Discernir quan aquests usos són saludables i quan no. - Generar estratègies per tal de fer un bon ús de les pantalles. 		
Temps	Activitats	Material
10'	Presentació: Recordatori sessió anterior i explicació d'aquesta	<ul style="list-style-type: none"> - Post-its - Papers - Bolígrafs/llapis
25'	Dinàmica 1: Pantalles pel mig	
40'	Dinàmica 2: Què fem per divertir-nos?	
15'	Reflexió i tancament: I amb tot això què fem?	

Desenvolupament:

Presentació (10'): Recordatori sessió anterior i explicació d'aquesta

Dinàmica 1 (25'): Pantalles tallacomunicacions

Demaneu que facin parelles. Un membre d'aquesta sortirà de la classe i li donarem l'objectiu d'explicar-li una història a la parella quan torni a entrar. A qui s'ha quedat a dins li direm que ha de fer veure que mira el mòbil/juga a la consola mentre l'altra persona li parla.

La història: Ahir vaig anar a jugar a un parc amb les amistats. Quan vam arribar, ens vam trobar un gat petit que semblava que s'havia trencat una pota i no parava de miolar. Vam donar-li gall dindi de l'entrepà i se'l va menjar tot. Jo em vaig preocupar perquè semblava que li feia molt de mal i vaig proposar que el portéssim al veterinari. En ser-hi, ens vam adonar que no teníem diners, però la veterinària ens va dir que intentaria curar-lo igualment sense cobrar-nos.

Passats uns minuts, ens asseiem a reflexionar sobre el que ha passat. Com us heu sentit les persones que volíeu explicar la història? I les que estàveu mirant el mòbil/consola, perquè no el deixàveu anar?

Us passa això a la realitat, d'estar tant a un cantó com a l'altre? I com us fa sentir quan això passa? Com creieu que fa sentir l'altra persona? Què podríeu fer? Si no hi hagués hagut el mòbil, què hagués canviat? Us hagués fet sentir diferent?

Dinàmica 2 (40'): Què fem per divertir-nos?

Fem grups d'unes 5 persones. Cada grup es col·locarà al voltant d'una taula. Davant la consigna «què feu per divertir-vos» hauran de fer una llista, col·locar cadascuna de les opcions en un post-it i enganxar-los a la seva taula.

Després d'uns 5 minuts, canviarem de taules. En la següent, hauran de seleccionar aquells post-its que estiguin relacionats amb les pantalles i separar-los de la resta. Els demanarem que hi afegixin altres formes de divertir-se que tenen fent servir pantalles.

Després de 5 minuts, tornarem a canviar de taula i treballarem amb els post-its que tenen a veure amb pantalles. Demanarem quines opcions poden arribar a convertir-se en un problema (generen malestar, conflictes amb amigats o família, emocions desagradables, dolors físics...).

Finalment, hauran de fer una llista d'indicadors (actituds, situacions, comportaments) que apareixen quan aquelles opcions que eren per divertir-nos s'han convertit en algun problema.

Al cap d'uns 10 minuts, posem els indicadors en comú i en fem una llista a la pissarra per comentar i complementar.

Llista d'indicadors

- Sovint tinc discussions amb la família/professorat
- Passo més de 4 hores al dia davant d'una pantalla (sumant les hores lectives i les de lleure)
 - Sovint no dormo prou hores
 - Només em sento lliure/feliç quan faig servir xarxes/videojocs
- Em fan mal els ulls/l'esquena/el coll/les mans degut a les hores que estic davant de la pantalla
 - No tinc altres aficions/interessos
 - M'oblido o deixo de banda fer els deures/tasques de casa/cites amb algú...
- Les úniques relacions íntimes o de confiança que tinc són a través de les pantalles
 - Sempre ho prioritzo per davant de quedar amb amigats
 - Si no puc dedicar-hi les hores que vull m'irrito/m'enfado/estic susceptible

Reflexió i tancament (15'): I amb tot això què fem?

Què podem fer quan ens trobem en aquestes situacions? Què podem fer per una amistat? Què podem fer com a classe?

Què podem fer nosaltres

- Decidir en quins moments utilitzo pantalles
 - Demanar ajuda a una altra persona
- Buscar sistemes de les mateixes pantalles per regular-ne l'ús
 - Limitar els espais/permitre-les a espais concrets
- Recordar totes les altres coses que m'agraden per canviar de distracció
 - Dormir amb els dispositius fora de l'habitació

Què podem fer per una amistat

- Demanar a la persona que em presti atenció o preguntar-li en quin moment em pot prestar atenció, quanta estona li queda... Així et pots planificar
 - Demanar ajuda a una altra persona
- Fer-li saber com ens sentim quan està «enganxat/da» i no ens fa cas o ens preocupa
 - ...

Què podem fer com a classe

- Fomentar la diversitat d'activitats
- No victorejar qui és líder en un joc ni menystenir qui acaba de començar
 - Parlar d'altres coses durant el pati, al carrer...
- No presumir quan ens passem moltes hores jugant
 - Limitar l'ús d'espais i hores destinats a pantalles
 - ...