

SESSIÓ 3. ÚS I ABÚS		
OBJECTIUS		
<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	Contingut	Material
10'	Presentació: Recordatori i usos	<ul style="list-style-type: none"> - Post-its - Papers - Bolígrafs/llapis
50'	Dinàmica 1: Què feu per divertir-vos?	
15'	Dinàmica 2: I a part de les pantalles?	
10'	Reflexió i tancament: I amb tot això què fem?	

Desenvolupament:

Presentació (10'): Recordatori de la sessió anterior i presentació d'aquesta. Fem una roda on els preguntem quin ús fan de les pantalles i els diem que no poden repetir-ne cap (a veure si ho aconsegueixen).

Ens pot ajudar:

- Hi ha diferents usos com: jugar, xatejar, mirar vídeos, escoltar música, comprar, estudiar, buscar informació...

- I hi ha diversos dispositius: mòbil, tauleta, ordinador, tv...

Dinàmica 1 (40'): Què feu per divertir-vos? Fem grups de 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.

En acabar, tornarem a canviar de taula. En la següent, hauran de fer una llista d'indicadors (actituds,

situacions, comportaments) de quan aquelles opcions que són per divertir-nos —i tenen a veure amb pantalles— es comencen a convertir en un problema (generen malestar, conflictes, emocions desagradables, dolors físics...).

Tornem a canviar de taula. Davant la llista d'indicadors que es troben, han de buscar els motius que els porten a arribar fins a aquell punt.

Finalment, seguint amb els grups petits, els demanem que pensin i escriguin: *què podem fer quan ens trobem en aquesta situació? Què podem fer per les amistats? Què podem fer com a classe?*

Per concloure amb la dinàmica posem els indicadors d'abús en comú i els anotem a la pissarra per comentar i complementar. Repetirem el mateix amb les estratègies que poden ajudar-nos o ajudar algú.

Llista d'indicadors d'abús per complementar

- Sovint tinc discussions amb la família/tutors/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/les mans degut a les hores que estic davant de la pantalla
 - No tinc altres aficions/interessos
 - M'oblido o deixo de banda fer 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 amistats
- Si no puc dedicar-hi les hores que vull m'irrito/m'enfado/estic susceptible

Què podem fer nosaltres

- Decidir en quins moments vull/puc utilitzar 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'agrada fer 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...
 - Fer-li saber com ens sentim quan està «enganxat/da» i no ens fa cas o ens preocupa
 - Demanar ajuda a una altra persona
 - ...

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
 - ...

Dinàmica 2 (15'): I a part de les pantalles? Recuperant la llista de coses que fèiem per divertir-nos (inici de la sessió) que no estan relacionades amb pantalles, respondre les següents preguntes:

- Amb què passo més temps (que no siguin pantalles)?
- A què m'agradaria dedicar més temps?
- Què m'agradaria compartir amb altra gent?

Hem de buscar 3 persones a la classe que tinguin la mateixa resposta a les preguntes i apuntar-ne els noms.

Ha sigut fàcil trobar gent? Com ha sigut buscar aquestes persones? Què heu fet per trobar-les (apropar-nos, preguntar, mirar-nos...) Què heu sentit? (comoditat, tranquil·litat, alegria, vergonya...)

Reflexió i tancament (10'): A algú li ha servit la sessió d'avui? Què us ha fet pensar? Us agradaria parlar-ne més? Algú vol compartir si li passa alguna cosa de les que hem parlat avui?