



EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a primària

Encàrrec i edició:

Consell Comarcal d'Osona

Autoria de continguts:

Júlia Carbó Ballbè (Mediare)

Disseny gràfic i maquetació:

Olga Llaverias

Aquesta obra està subjecta a una llicència Creative Commons Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Se'n permet la còpia i adaptació amb finalitats no comercials, sempre que se'n citi l'autoria i que les obres derivades es distribueixin amb la mateixa llicència.

Guia elaborada per:

Mediare i Intaboo

Supervisió, revisió tècnica i coordinació:

Anton Uró (Mediare)

Any de publicació:

2025





EDUCAR EN L'ÚS RESPONSABLE DE LES PANTALLES

Guia per a primària

Introducció

Les pantalles tenen una presència constant en la vida de la canalla. L'ús d'aquests dispositius pot oferir grans oportunitats d'aprenentatge, comunicació i creativitat, però també pot comportar riscos quan no es gestiona adequadament. Per entendre millor aquesta realitat, és útil distingir alguns conceptes clau.



Ús de pantalles: quan els dispositius digitals s'utilitzen de manera funcional o educativa, amb una finalitat clara i per un temps adequat a l'edat.



Abús de pantalles: quan el temps o la intensitat d'ús interfereixen en altres activitats importants, com el descans, l'estudi, el joc o la relació amb altres persones.



Addicció a les pantalles: quan es perd el control sobre el temps d'ús i es mostra dependència, necessitat constant de connectar-se o malestar quan no es pot fer.

A les etapes de primària, la canalla encara està desenvolupant les seves habilitats d'autoregulació, atenció i gestió emocional. L'escola, com a entorn educatiu clau, pot ajudar a construir una relació sana amb la tecnologia.

Objectius de la guia



- Identificar la diferència entre ús, abús i addicció, i reflexionar sobre com les pantalles afecten el dia a dia dels infants.
- Identificar les necessitats del grup i de cada infant, i oferir eines per establir límits personals i rutines saludables.
- Comprendre que les pantalles no han de substituir el contacte directe, reconèixer el valor de la comunicació cara a cara i fomentar pràctiques que promoguin el benestar físic, emocional i social.
- Promoure el respecte, la seguretat i la cura tant propis com dels altres en els espais en línia.

Per què és important el nostre paper?



El nostre paper és important per:

- Detectar canvis d'actitud o hàbits que puguin indicar un ús problemàtic.
- Obrir espais de diàleg a l'aula sobre com utilitzem les pantalles, què ens aporten i quins límits ens ajuden a viure millor.
- Promoure activitats que fomentin el joc cooperatiu, la creativitat, la lectura i les relacions presencials. Jugar amb els iguals és primordial per aprendre habilitats socials bàsiques.
- En cas de detectar malestar o conductes de risc, derivar cap als serveis especialitzats (Intaboo, Salut i Escola, etc.) i/o activar el protocol corresponent.

Què hem de tenir en compte?



- No jutjar, criticar ni culpabilitzar, abordar les pantalles des de la comprensió i el diàleg.
- Escoltar amb empatia, donar espai perquè l'alumnat expressi com viu l'ús de les pantalles.
- Validar les emocions que sorgeixin dins l'aula.
- Ser model en l'ús de pantalles dins l'aula, mostrar-ne un ús responsable i coherent.
- Treballar les emocions, parlar sobre com les pantalles afecten l'estat d'ànim, les relacions, el descans...
- Potenciar alternatives reals, valorar activitats sense pantalles i l'ús creatiu de la tecnologia.

Dinàmiques



Les dinàmiques següents estan pensades per dur-se a terme dins l'hora de tutoria, en grup classe. Es poden adaptar al nivell (cicle inicial, mitjà o superior), ajustant el llenguatge i els exemples, i no cal fer-les totes. El centre pot seleccionar les que millor encaixin amb el seu projecte i també es poden aprofitar i adaptar dinàmiques de la guia per a secundària. Aquestes dinàmiques poden ser un complement del taller sobre pantalles d'Intaboo

El dia que trio!

Objectiu

Promoure la consciència sobre el temps que passem davant de pantalles i descobrir alternatives d'oci i de comunicació per passar menys temps davant de les pantalles i donar valor a altres activitats.

Descripció

Es dividirà l'alumnat en grups petits i es demanarà que cada grup imagini i pinti en un rellotge, que trobareu a l'annex 1, com seria el seu dia d'entre setmana ideal des que s'aixequen al matí fins que se'n van a dormir (han de pensar en els diferents moments del dia, incloent-hi abans d'anar a l'escola, durant l'escola, la tarda i la nit).

Un cop tots els grups hagin planificat el seu dia, es farà una posada en comú.

Quan s'hagin plantejat tots els dies ideals, es pot fer una reflexió conjunta i entaular un debat sobre com són els dies dels infants, quanta estona estan jugant o fent servir pantalles, si hi ha molta diferència entre els dies ideals i els reals, etc.

Contingut

Ús, abús i addicció de pantalles en el dia a dia; temps de pantalla i equilibri amb el descans, l'escola, el joc i les relacions; activitats que es fan amb pantalles (jocs, vídeos, missatges, trucades...) i alternatives d'oci sense pantalles; rutines i límits saludables al llarg del dia.

Tancament

Possibles preguntes per a la reflexió:

- Com són normalment els vostres dies?
- Quanta estona de pantalles surt en els vostres dies ideals?
- Quanta estona de pantalles feu en un dia normal?
- Quines coses feu al llarg del dia amb pantalles (jugar, trucar a la família, etc.)?
- Què podríem fer si no les tinguéssim?

Material de la classe

Fotocòpies de la plantilla (annex 1), colors o retoladors.

Emoticones: ens entenem?

Objectiu

Prendre consciència sobre els malentesos, els conflictes i la dificultat en la comunicació a través de les pantalles i donar importància a les relacions presencials.

Descripció

La persona docent projectarà a la pissarra imatges d'algunes de les emoticones que s'utilitzen a través de la missatgeria i preguntarà de manera col·lectiva quin significat se'ls dona. A l'annex 2 trobareu una proposta d'emoticones, però se'n poden fer servir d'altres. La dinàmica també es pot fer en grups petits o individualment, donant imatges impreses a cada grup o persona, i d'aquesta manera poden sortir més interpretacions.

Durant la posada en comú s'aniran escrivint els significats a la pissarra i, opcionalment, se'n pot buscar per internet el significat original.

Finalment, es pot elaborar un diccionari amb el significat de les emoticones i penjar-lo a l'aula.

Contingut

Significat de les emoticones i com pot variar segons la persona; diferències entre comunicació digital i presencial; risc de malentesos i conflictes quan només veiem missatges escrits o icones; importància de preguntar, aclarir i, si cal, parlar en persona per entendre'ns millor. Recordar com n'és d'important la comunicació no verbal (to de veu, gesticulació, corporalitat, etc.) per una comunicació efectiva i afectiva.

Tancament

Per tancar, s'obrirà un espai de reflexió a través de preguntes com:

- Tots pensàvem el mateix sobre cada emoticona?
- Quines diferències hem observat?
- Què pot passar si les persones les entenem de manera diferent?
- Algú ha viscut o coneix algun malentès a causa de converses digitals?
- Què podem fer per prevenir o evitar aquests malentesos?
- Penseu que hi ha converses que és millor tenir-les en persona que digitalment?

Material de la classe

Projector, cartolina, bolígrafs o retoladors.

Emoticones (Annex 2)

Ens entenem millor quan..

Objectiu

Comprendre la diferència entre comunicació verbal i no verbal, i observar com la manca de comunicació no verbal (com quan parlem per missatges o pantalles) pot generar malentesos.

Descripció

S'organitzarà l'alumnat en parelles. A una persona de la parella se li donarà un dibuix senzill, que no podrà ensenyar a l'altra. Podeu trobar un exemple de dibuix a l'annex 3.

Durant la primera part de la dinàmica, qui té el dibuix el descriurà d'esquena a la parella, sense fer gestos ni mirar-se, i l'altra persona haurà de fer el dibuix segons la descripció. Un cop acabat, el dibuix es posarà al revés.

Seguidament, s'haurà de fer el mateix procés, però descrivint el dibuix de cara, fent servir la comunicació no verbal (gestos, expressions, etc.).

Un cop s'hagin fet els dos dibuixos, s'ensenyaran i es farà una comparació de l'original amb les còpies. Es debatrà sobre la importància de la comunicació no verbal i què passa quan no la tenim, tal com passa, per exemple, a través de les pantalles.

Finalment, es pot elaborar una llista amb les coses importants i que més es valoren de les relacions cara a cara i penjar-la a l'aula.

Contingut

Diferència entre comunicació verbal i no verbal; paper dels gestos, la mirada i el to de veu per comprendre millor el missatge; dificultats de la comunicació a través de pantalles, on no es veuen les expressions ni el llenguatge corporal; relació entre la manca de comunicació no verbal i possibles malentesos.

Tancament

Algunes preguntes per conduir el debat poden ser:

- Quan ha sigut més fàcil copiar el dibuix? Per què?
- Quina informació us ha faltat quan no us vèieu?
- Quin dibuix s'assembla més a l'original?
- Què passa quan no podem veure la cara o les mans de l'altra persona?
- Creieu que a través d'una pantalla és més difícil entendre algú?
- Quan només enviem missatges escrits, podem interpretar malament les coses?
- Què passa quan algú ens parla i nosaltres estem mirant una pantalla?

Material de la classe

Fulls amb dibuixos senzills (annex 3); fulls en blanc; llapis, colors o retoladors.

Què és important? Debat en moviment

Objectiu

Reflexionar sobre què és important en les relacions i entendre com les pantalles hi influeixen. Donar estratègies per establir relacions saludables, presencials i a través de les pantalles.

Descripció

Es marcarà una línia a terra per dividir l'aula i demanarem a l'alumnat que faci una fila damunt la línia. Explicarem que un costat representa "És important" i l'altre "No és important".

El professorat llegirà diverses frases i l'alumnat es posicionarà al costat de la línia segons si creu que el contingut és important en una relació o no. Després, podran justificar la seva opinió.

Algunes propostes de frases són les següents:

- Escoltar algú fins que acaba d'explicar-se.
- Mirar una pantalla mentre una persona m'està parlant.
- Dir que necessito una estona de calma o estar sol.
- Mirar la cara d'una persona quan parlem.
- Respondre els missatges tan aviat com arriben.
- Explicar als altres com em sento quan tinc un problema.
- Mirar vídeos o pantalles quan estic amb amics o familiars.
- Deixar el mòbil o la tauleta quan algú vol parlar amb mi.
- Demanar ajuda quan tinc un conflicte amb algú.
- Fer pauses de les pantalles quan noto que em canso.
- Fer veure que escolto mentre continuo mirant la pantalla.
- Respectar que algú no vulgui utilitzar pantalles en aquell moment.
- Explicar que una pantalla em distreu o m'enganxa molt.
- Dir que no quan no em ve de gust jugar o mirar pantalles.
- Pensar que si algú no respon missatges ràpid, és perquè no m'aprecia.
- Enfadar-me quan algú em demana que deixi una pantalla.
- Fer servir pantalles per evitar parlar d'un problema.
- Reconèixer quan necessito descansar de pantalles.
- Posar per davant una partida o un vídeo en comptes d'una conversa.

Contingut

Les relacions saludables impliquen escoltar, ser sincer, demanar ajuda i saber dir que no. Les pantalles poden afavorir o dificultar aquestes relacions, i afectar l'atenció i la disponibilitat. Per prioritzar les persones, cal fer pauses digitals i establir normes d'ús de pantalles.

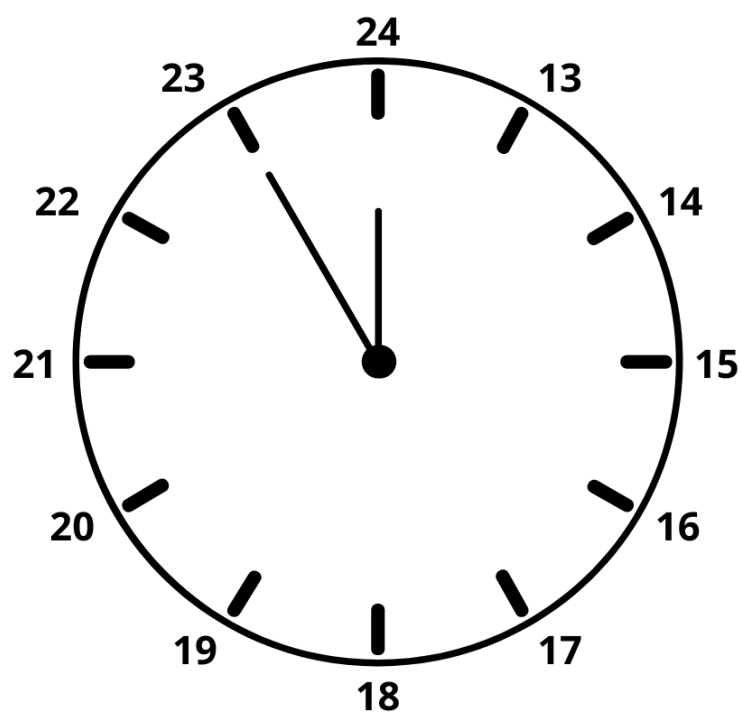
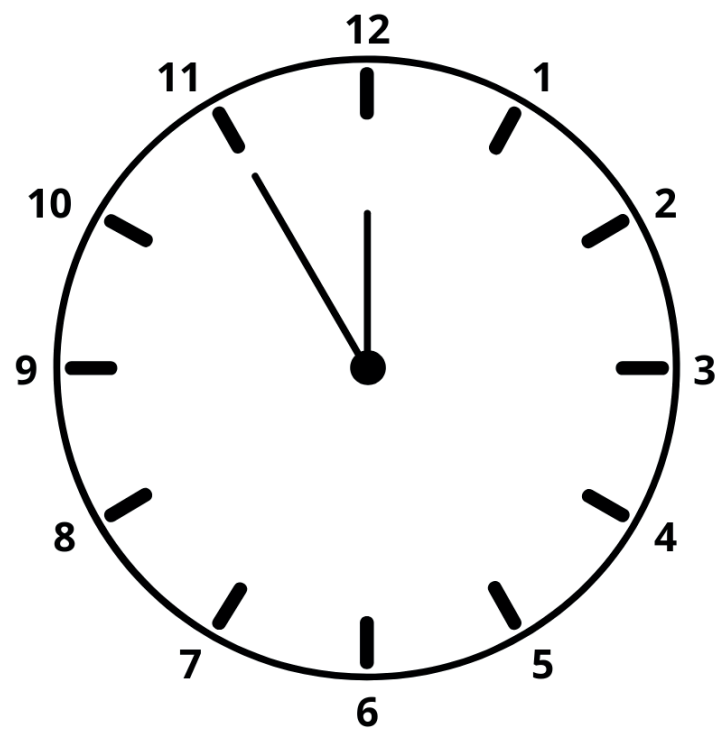
Tancament

Es pot fer una llista de quines coses són importants en les relacions i en les relacions amb les pantalles i penjar-la a l'aula.

Material de la classe

Cinta adhesiva (per marcar la línia), cartolina, retoladors.

ANNEX 1. Dinàmica 1. El dia que trio!



LLEGENDA:

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
|  Temps amb la família |  Temps amb amistats |  Televisió |  Dormir |  Deures |
|  Anar a l'escola |  Videojocs |  Àpats |  Mòbil (o altres pantalles) | |

ANNEX 2. Dinàmica 2. Emoticones: ens entenem?



ANNEX 3. Dinàmica 3. Ens entenem millor quan...





Podeu contactar amb Intaboo a:

✉ programespreventius@cssosona.cat

📞 625 245 332