

ÚS SALUDABLE DE LES TIC 6è A

- Notes del debat inicial (3 de desembre de 2025)

- Majoria d'alumnes utilitza tauletes per jugar i veure vídeos a casa.
- Alguns utilitzen telèfon dels pares per jugar o xatejar amb amics.
- A l'escola, l'ús és molt limitat: principalment per fer activitats educatives amb el panell interactiu o tauletes en projectes concrets.

- Alguns alumnes passen més de 3 hores al dia davant d'una pantalla fora de l'escola.
- Altres només 30-60 minuts diaris, generalment supervisats per un adult.

- Jocs (Minecraft, Roblox, apps educatives).
- Vídeos (YouTube, TikTok, contingut infantil).
- Comunicació amb amics (WhatsApp, videotrucades).

- Beneficis: aprenen noves habilitats, poden compartir amb amics, recursos visuals i educatius útils.
- Riscos: exposició prolongada, dificultat per parar-se, manca de control parental, contingut inapropiat, problemes de son i concentració.

- Alguns reconeixen que passen massa temps davant de pantalles.
- Alguns pensen que els jocs els ajuden a relaxar-se després de l'escola.
- Poques persones saben com regular el seu temps de manera autònoma.

REGISTRE APORTACIONS DE L'ALUMNAT MÉS RELLEVANTS (11 de desembre de 2025):

Alumne/a	Què diu sobre el seu ús de les TIC	Observacions de la mestra	Possibles accions o seguiment
Safouan	Passo gairebé 2 hores al dia jugant a jocs al mòbil	S'adona que passa molt de temps davant la pantalla.	Parlar sobre límits de temps i fer pauses. Caldria parlar amb la família.
Yaakoub	Veig vídeos de YouTube abans de dormir	Pot afectar el son.	Proposar horari sense pantalles abans d'anar a dormir. Caldria parlar amb la família. (hi ha dies que ve adormit)
Mohammed	Jugo amb amics online i m'ho passo bé	Bon ús social però pot haver-hi riscos de contingut.	Recordar consells sobre contingut segur i parlar amb adults si hi ha problemes. (hi ha algun control parental?)
Jana	Em costa deixar la tauleta quan m'ho passo bé amb jocs	Problema de gestió del temps. A l'escola passa el mateix.	Fer activitats de reflexió i establir pauses regulars
Irina	Passo més de 3 hores amb el mòbil	Alt risc d'exposició prolongada.	Parlar amb la família i establir límits de temps junts. Ve a l'escola molt nerviosa i també li costa deixar l'ordinador quan fem tasques escolars.
Ibai	Comparteix vídeos amb els meus amics i fem jocs junts	Bon ús col·laboratiu, però cal supervisió.	Reforçar la importància de parlar amb adults si apareix contingut inadequat. Té xarxes socials? Menciona Tik Tok...