

Fitxa 8. Addicció a les pantalles

BLOC. LENGUATGES DE PROGRAMACIÓ

La **Nomofòbia** és la por irracional a romandre un interval de temps sense el telèfon mòbil. El terme, que és un acrònim de l'expressió anglesa "*no-mobile-phone phobia*".

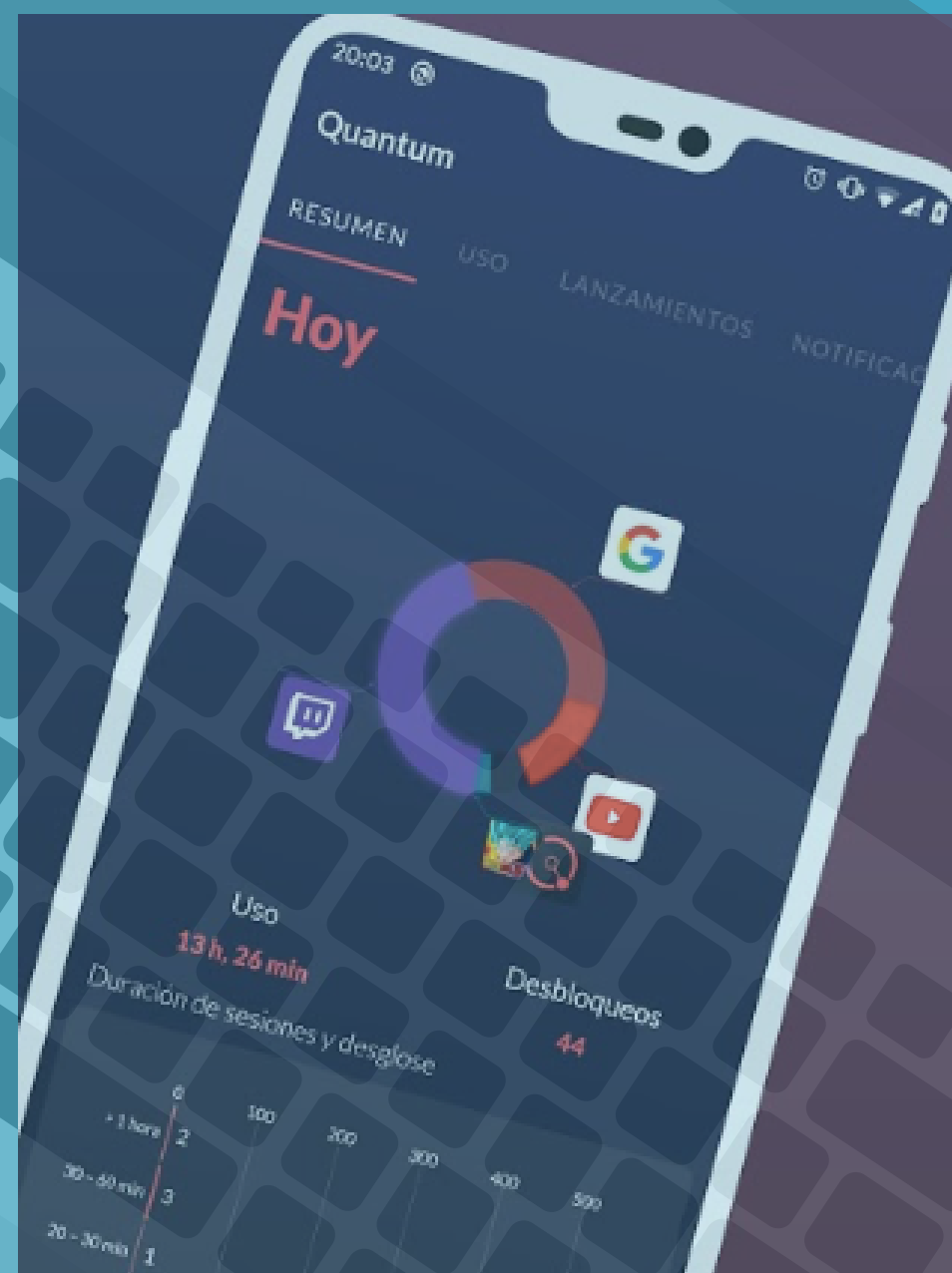
L'**Associació Americana de Pediatria** (AAP) estableix:

En nadons de fins a 18 mesos, hem d'evitar l'exposició a les pantalles.

Dels 2 als 5 anys s'ha de limitar l'ús dels mitjans entre mitjana i una hora al dia, sempre que els continguts siguin d'alta qualitat.

Des dels 5 als 12 anys és necessari acompanyar-los i supervisar-los sempre, podent estar entre una hora o hora i mitja al dia.

Amb l'adolescència, la nostra labor ha de ser més la de guiar-los i educar-los en l'ús responsable i saludable de les tecnologies.



REFLEXIONEM?

Crea un document digital per realitzar les següents activitats de manera individual:

ACTIVITAT 1. Reflexiona sobre les següents preguntes i raona la teva resposta:

A) Fes una recerca sobre els símptomes que presenta la Nomofòbia. Realitza un llistat i indica amb quin d'ells t'hi has sentit identificat algun cop i en quin moment.

B) Què prefereixes fer a les teves estones lliures, agafar un llibre o agafar el mòbil/ordinador/televisió? Per què?

C) Hi ha diverses recomanacions sobre l'ús de pantalles per no perjudicar la salut. Fes un llistat sobre els perjudicis que creus que té passar un llarg període de temps davant d'una pantalla.

ACTIVITAT 2. Existeixen diverses aplicacions que controlen el temps d'ús que passem amb els telèfons mòbils per obtenir una millora del benestar. Descarrega't una de les aplicacions proposades i registra els teus resultats durant una setmana, valora'ls i realitza un document explicatiu d'aquests donant la teva opinió personal.

**En cas de no tenir telèfon propi, proposa l'experiment a un familiar.*

ACTIVITAT 3. Posada en comú a l'aula. Conclusions sobre els perjudicis que pot causar l'ús de pantalles durant períodes de llarga durada.

Si vols saber-ne més...

