

Ús de mitjans digitals i salut mental

Guia del professor



Activitats per a l'Educació Primària

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Objectius i recomanacions per al professorat	4
3. Dia 1 – Mitjans digitals i benestar	
• Activitat 1: Mitjans digitals i benestar	5
• Activitat 2: Joc de daus – Emocions digitals	7
4. Dia 2 – Ús saludable dels mitjans digitals	
• Activitat 1: Debat guiat – Temps de pantalla	9
• Activitat 2: Classificació – Saludable o no saludable?	11
5. Dia 3 – Reflexió i hàbits saludables	
• Activitat 1: Taula rodona – Experiències digitals	13
• Activitat 2: Treball en grup – Zones i moments lliures de pantalles	14
• Activitat 3: Reflexió final i compromís personal	15
6. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 — Diari de mitjans digitals	16
• Activitat complementària 2 — Teatre de situacions digitals	17
7. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	19
◦ Dia 1	
▫ Activitat 1: Mitjans digitals i benestar	20
▫ Activitat 2: Joc de daus – Emocions digitals	30
◦ Dia 2	
▫ Activitat 1: Debat guiat – Temps de pantalla	33
▫ Activitat 2: Classificació – Saludable o no saludable?	34
◦ Dia 3	
▫ Activitat 2: Treball en grup – Zones i moments lliures de pantalles	45
▫ Activitat 3: Reflexió final i compromís personal	46
◦ Activitats complementàries	
▫ Activitat complementària 1 — Diari de mitjans digitals	47

INTRODUCCIÓ

L'ús dels **mitjans digitals** forma part de la vida quotidiana de l'alumnat de primària. Els telèfons intel·ligents, les tauletes, els videojocs i les plataformes en línia influeixen en la seva manera de relacionar-se, en els seus hàbits de temps lliure i fins i tot en el seu **descans i estat emocional**. Per aquest motiu, és essencial que els infants desenvolupin una **consciència crítica** des d'una edat primerenca sobre com, quan i quant utilitzen aquests recursos, així com l'impacte que tenen en el seu benestar.

Aquest mòdul té com a objectiu acompanyar l'alumnat en un procés de **reflexió i aprenentatge actiu** sobre els seus propis hàbits digitals. Mitjançant dinàmiques participatives, debats i jocs, es fomenta la **consciència dels beneficis i riscos** dels mitjans digitals, juntament amb la importància d'establir **pauses saludables** i la capacitat de crear estratègies personals d'autoregulació.

El paper del mestre és fonamental per guiar les converses, moderar les experiències compartides i proposar eines que permetin a cada infant trobar un **equilibri entre l'ús digital i les activitats sense pantalles**. Amb aquest taller, es pretén que l'alumnat no només entengui els efectes dels mitjans digitals en el seu dia a dia, sinó que també desenvolupi **hàbits responsables i objectius personals** que promoguin el seu benestar general.

Idees clau:

- Els **mitjans digitals** formen part de la vida diària de l'alumnat de primària.
- Els dispositius influeixen en les relacions, el temps lliure, el **descans i les emocions**.
- Cal que desenvolupin una consciència crítica sobre l'ús dels mitjans i el seu impacte.
- El mòdul proposa la reflexió activa i el joc per **afavorir l'aprenentatge**.
- El docent té un **paper central** com a guia i moderador.

Objectius del taller

- Reflexionar sobre l'ús personal dels mitjans digitals.
- Identificar beneficis i riscos del consum digital.
- Entendre la importància d'establir pauses saludables.
- Desenvolupar estratègies personals d'autoregulació.
- Fomentar hàbits responsables i objectius de benestar personal.

Nota per al professorat

- Crear un **espai segur** per al diàleg i la reflexió.
- Utilitzar dinàmiques participatives (**debats, jocs, activitats en grup**).
- Destacar la importància de l'**equilibri entre les pantalles i les activitats sense pantalles**.
- Acompanyar cada infant en el reconeixement dels seus propis hàbits i en la **proposta d'alternatives**.
- Donar suport a la formulació d'**objectius personals assolibles**.

Paraules clau:

- Xarxes socials,
- Emocions en línia,
- Autoestima digital, comparació social,
- Identitat digital,
- Límits saludables, ciberassetjament,
- Validació externa,
- Desconnexió conscient,
- Regulació emocional,
- Pressió social,
- Ús responsable de pantalles,
- Mindfulness.

Resultats esperats mòdul 8

Al final d'aquest mòdul, s'espera que l'alumne desenvolupi una **perspectiva més conscient i crítica** sobre l'impacte emocional dels mitjans digitals, així com eines per relacionar-s'hi amb un **major equilibri, respecte i autocura**.

A1

Dia 1. Mitjans digitals i benestar (45 minuts)

Activitat 1: Taula rodona - Mitjans digitals i benestar (15 a 20 minuts) Adapta-la al ritme i la participació del teu grup.

Materials

- ☐ Objectes quotidians (reals o imatges)
- ☐ Aula amb els seients disposats en cercle
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Imatges o il·lustracions de situacions d'ús de mitjans

1.1.1 Objectius

1. Convidar l'alumnat a reflexionar sobre els seus propis **hàbits mediàtics** i com aquests influeixen en el seu **benestar físic, emocional i social**, creant un espai de **diàleg participatiu i conscient**.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organitza les cadires en cercle** amb tota la classe i fes una breu introducció visual al tema; pots utilitzar la presentació del mòdul com a suport.
2. **Mostra diverses imatges** (impreses o projectades) relacionades amb l'ús dels mitjans digitals.
 - Preguntes guia:
 - *"Què veieu en aquestes imatges?"*
 - *"Quines activitats us semblen saludables o no saludables?"*
 - *"Quins mitjans digitals utilitzeu cada dia?"*
3. Col·loca els **objectes simbòlics al centre**.
4. Explica a l'alumnat que cada objecte representa un aspecte dels seus hàbits mediàtics. Fes una breu presentació de cadascun per contextualitzar.
5. Obre el debat amb preguntes com:
 - *Com influeixen els mitjans digitals en el teu temps de descans?*
 - *Quines activitats t'agraden més quan no fas servir pantalles?*
 - *Tens horaris establerts per fer servir el mòbil? Com els compleixes?*
 - *Què passa quan passes massa temps davant d'una pantalla?*

Guide to symbolic objects



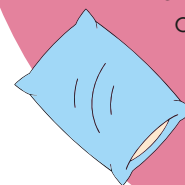
Encourages reflection on the times and usage habits of the device.



Symbolises time management and breaks in media use.



Encourages debate on screen-free activities.



Refers to healthy sleep and moments away from screens.



Represents offline activities.

6. Convida l'alumnat a compartir experiències personals sobre l'ús dels mitjans digitals i com se senten al respecte.
7. Recull a la pissarra les **idees principals** que hagin sorgit del debat (ex. beneficis, riscos, emocions relacionades).
8. Tanca l'activitat agraint la seva participació i enllaçant-la amb el tema del mòdul:
 - *"Els mitjans digitals formen part de les nostres vides, però també podem aprendre a utilitzar-los d'una manera que cuidi el nostre benestar."*

Punts clau per al professor

- Els objectes simbòlics actuen com a **activadors visuals** i ajuden a fer que el debat sigui més dinàmic.
- No és necessari que tothom parli; **respecta els silencis** i fomenta l'escolta activa.
- Si ho consideres necessari, limita el temps de cada intervenció perquè tothom pugui participar.
- Pots mantenir la llista d'idees recollides a la pissarra de l'aula per revisar-les en activitats posteriors.

A2

Activitat 2: Joc de daus - Emocions mediàtiques (20 minuts)

Adapta-la al ritme i la participació del teu grup.

- 10 minuts de joc
- 10 minuts de debat i reflexió final

Materials

- ☐ Plantilles per muntar els daus (mitjans i emocions)
- ☐ Paper gruixut / cartolina (mín. 120 g/m²)
- ☐ Tisores
- ☐ Gola
- ☐ Daus ja muntats (1 de mitjans + 1 d'emocions per grup de 6 alumnes)
- ☐ Pissarra i retoladors

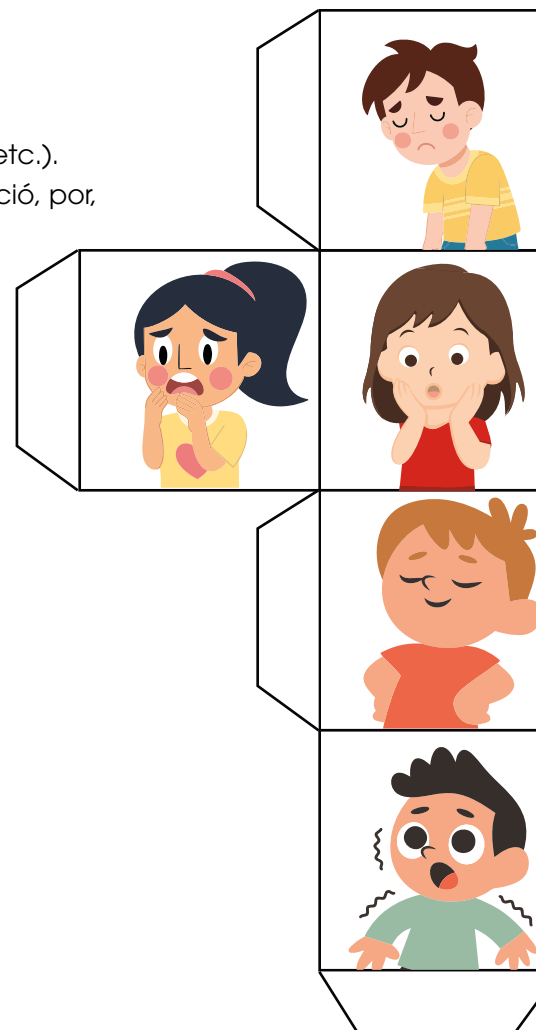


1.2.1 Objectius

Ajudar l'alumnat a identificar i expressar com els diferents mitjans digitals provoquen **diferents emocions**, fomentant la reflexió sobre les **experiències positives i negatives** en el seu ús diari.

1.2.1 Desenvolupament de l'activitat:

1. El docent explica les regles del joc i el significat de cada dau:
 - **Dau de mitjans:** indica el tipus de mitjà (ex. vídeo, xarxa social, etc.).
 - **Dau d'emocions:** mostra l'emoció associada (ex. alegria, frustració, por, sorpresa, serenor, etc.).
2. Divideix la classe en **grups petits** (màxim 6 persones per grup).
3. Per torns, cada alumne llança els dos daus.
 - La combinació obtinguda (**mitjà + emoció**) serà el punt de partida per explicar una experiència personal relacionada.
 - Exemple: "xarxa social + alegria" -> compartir què et genera alegria a les xarxes socials.
4. Continua fins que tots els alumnes hagin participat.
5. Tanca l'activitat en plenari:
 - Reflexioneu junts sobre les emocions compartides.
 - Identifiqueu experiències positives i negatives.
 - Anota les idees més importants a la pissarra.



Punts clau per al professor

- Assegura't que tots els alumnes tinguin l'oportunitat de participar, encara que alguns ho facin breument.
- Observa si prevalen les emocions positives o les negatives i utilitza aquesta dada com a indicador per a futures discussions.
- Si ho desitges, pots afegir un tercer dau amb situacions concretes (ex. "a l'escola", "a casa", "amb amics") per enriquir la dinàmica.

A1

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals (45 minuts)

Activitat 1: Debat guiat - Temps de pantalla (20 minuts)

Dispositiu	Temps saludable	En temps real	Hora del dia		
Consola			Matí	Tarda	Vespre
Televisió					
Ordinador i portàtil					
Telèfon intel·ligent					
Tablet					
Temps total	Temps total	Temps total			

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.
- ☐ Diapositiva o imprimible, o escriure "Temps de pantalla" a la pissarra (1 per a una classe gran).

2.1.1 Objectius

1. Animar l'alumnat a **reflexionar sobre els seus propis hàbits** d'ús dels mitjans digitals, reconèixer patrons i comparar diferents temps d'ús dins del grup.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Prepara l'espai: organitza les cadires en cercle per crear un entorn de diàleg obert i segur.
2. Presenta el tema: explica que l'activitat pretén descobrir quan i durant quant de temps utilitzen els mitjans digitals durant el dia. Clarifica que **no hi ha respostes correctes o incorrectes**.
3. Planteja la pregunta principal:
 - *"Quan i durant quant de temps fas servir la teva tauleta o telèfon intel·ligent cada dia?"*
 - Dona exemples: *"Hi ha gent que l'utilitza al matí abans de venir a l'escola, d'altres principalment al vespre abans d'anar a dormir."*
 - Anota els diferents temps i durades d'exposició als mitjans digitals que sorgeixin del debat.
4. Utilitza la tècnica Pensa-Comparteix-Presenta:
 - **Pensa:** un minut de reflexió individual.
 - **Comparteix:** en parelles; l'alumnat parla amb el seu company.
 - **Presenta:** cada parella comparteix les seves idees amb el grup.
5. Recull les respostes: escriu a la pissarra o a l'imprimible els moments més esmentats (matí, tarda, vespre, abans de dormir) i **destaca les similituds o diferències**.

6. **Reflexió grupal:** obre un diàleg amb preguntes com:
 - *Quines similituds observem?*
 - *Quines diferències ens criden l'atenció?*
 - *Creus que el temps que fas servir el mòbil influeix en el son, la concentració o l'estat d'ànim?*
7. **Tancament:** resumeix les idees principals i enllaça amb l'activitat següent:
 - *"Ara que sabem quan fem servir més els mitjans, reflexionarem sobre quins hàbits són saludables i quins no."*

Punts clau per al professor

- Dona espai a tot l'alumnat, animant especialment els més silenciosos.
- Recorda'ls que han d'**escoltar sense jutjar**.
- Utilitza la informació obtinguda com a punt de partida per treballar els **hàbits saludables** en l'activitat següent.

A2 Activitat 2: Ús saludable o no saludable? (20 minuts)

2.1.1 Objectius

1. Ajudar l'alumnat a **analitzar diferents situacions d'ús** dels mitjans digitals, distingint entre pràctiques saludables i no saludables, i co-crear una llista compartida d'**hàbits positius**.

Materials

- ☐ Targetes amb situacions (ex.: "fer servir mitjans just abans de dormir", "fer descansos mentre jugues a videojocs", "mirar el mòbil durant els àpats").
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.
- ☐ (Opcional) Dibuixa dues columnes a la pissarra o utilitza l'imprimible o la diapositiva de presentació amb els títols: **Saludable i No Saludable**. 1 per a una classe gran.

2.2.1 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Forma grups petits** de 4 a 6 alumnes.
2. **Reparteix les targetes**: cada grup rep un conjunt de situacions quotidianes relacionades amb l'ús dels mitjans.
3. **Classificació en grup**:
 - Debaten cada situació.
 - **Decideixen si és Saludable o No Saludable** (o si depèn del context).
 - Justifiquen la seva decisió.
4. **Presentació de resultats**: cada grup comparteix 2-3 exemples amb la resta de la classe, explicant el seu raonament.
5. **Debat plenari**: recull les conclusions a la pissarra, creant dues columnes:
 - Saludable i No Saludable, o utilitza l'imprimible.
 - Destaca els casos on hi ha hagut desacord per **aprofundir en la reflexió**.
6. **Síntesi col·lectiva**: trebal·leu junts per crear una llista d'hàbits saludables per tenir com a referència durant la resta del mòdul.
7. **Tancament i reflexió final**: fes preguntes com:
 - *Quins hàbits t'han sorprès?*
 - *Quines conductes no saludables són les més comunes?*
 - *Quins petits canvis podries aplicar a partir d'avui?*

No saludable



Saludable



Ús saludable i no saludable dels mitjans digitals

Saludable

No saludable

Punts clau per al professor

- Hi haurà situacions amb **interpretacions mixtes** (ex. jugar a videojocs pot ser positiu si es fa amb amics, o negatiu si treu hores de son). Aprofita-ho per aprofundir en la reflexió.
- Emfatitza que no es tracta de jutjar, sinó d'aprendre a **distingir entre hàbits** que afavoreixen o perjudiquen el benestar.
- Mantén la llista d'hàbits saludables **visible a l'aula** com a recordatori.

A1

Dia 3. Reflexió i hàbits mediàtics saludables (45 minuts)

Activitat 1: Experiències mediàtiques (15 minuts)

Adapta-la segons les necessitats i el ritme del teu grup.

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle o semicercle.
- ☐ Pissarra i retoladors/tiza.

3.1.1 Objectius

1. **Fomentar la lliure expressió** d'experiències i emocions relacionades amb l'ús dels mitjans digitals, promovent l'escolta activa i la reflexió compartida.

3.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Prepara l'espai** en cercle o semicercle per afavorir el contacte visual.
2. **Planteja la pregunta principal:**
 - *"Quan i com fas servir els mitjans de comunicació i com et sents al respecte?"*
3. Dona el torn als alumnes perquè comparteixin experiències, sentiments i exemples concrets.
4. **Recull a la pissarra les aportacions més significatives**, agrupant les idees per emocions, contextos o hàbits.
5. **Tanca l'activitat** agraint la seva participació i destacant la importància de reconèixer com l'ús dels mitjans influeix en el nostre **benestar**.

Punts clau per al professor

- Pot haver-hi alumnes que prefereixin no parlar; **respecta els silencis i valora l'escolta atenta**.
- Resumeix els temes més repetits o rellevants per enllaçar amb l'activitat següent.
- Regula el temps en funció del nombre d'aportacions.

A3

Activitat 3: Reflexió final i compromís personal (15-20 minuts)

Adapta-la segons les necessitats i el ritme del teu grup.

Materials

- ☐ (Opcional) Imprimible "El meu objectiu personal".
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

3.3.1 Objectius

1. **Fomentar l'autoreflexió i el compromís personal** cap a un ús més saludable dels mitjans, reforçant la responsabilitat individual i el suport del grup.

3.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Explica la dinàmica:** cada alumne ha de formular un *"objectiu mediàtic personal"* per millorar el seu propi benestar.
 - Poden expressar-ho mitjançant un dibuix, una frase o un text curt.
2. **Temps de creació individual:** uns minuts per reflexionar i escriure/dibuixar el seu propi objectiu.
3. **Compartir voluntàriament:** convida alguns alumnes a compartir el seu objectiu amb el grup.
4. **Consell i suport grupal:** anota a la pissarra suggeriments o frases de suport que els companys ofereixen per ajudar a assolir els objectius.
5. **Deures:** cada alumne comparteix el seu objectiu personal a casa amb els seus pares i debat com posar-lo en pràctica en la vida diària.
6. **Tancament:** agraeix al grup el seu compromís i emfatitza que **cada petit canvi compta** en el camí cap a un ús més saludable dels mitjans.

Punts clau per al professor:

- No tots els alumnes se sentiran còmodes compartint en públic; la participació ha de ser voluntària.
- Reforça els objectius realistes i celebra la diversitat de propostes.
- Recorda'ls que poden adaptar el seu objectiu en el futur si és necessari.

4.1.1 Objectius

1. Desenvolupar la consciència sobre la **frequència i el temps passat en mitjans digitals**.
2. Relacionar l'ús dels mitjans amb el propi **estat emocional**.

Materials

- ☐ Full de treball "Diari de mitjans".
- ☐ Llapis o bolígrafs.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Repartiu el full del diari** a cada alumne i expliqueu com emplenar-lo.
2. **Expliqueu el procés:** al llarg d'una setmana, cada alumne ha d'anotar:
 - Quins mitjans han utilitzat.
 - Quant de temps els han fet servir.
 - Com se sentien (ex: relaxats, cansats, feliços, frustrats).
3. **Clarifiqueu qualsevol dubte** i emfatitzeu la importància de la sinceritat en el registre personal.
4. **Seguiment a l'aula:** la setmana següent, reserveu un temps perquè els alumnes **comparteixin les seves observacions en grups petits**.
5. **Debat en plenari:** recolliu conclusions comunes a la pissarra, identificant hàbits positius i àrees de millora.
6. **Tancament:** reforceu la idea que observar i registrar els hàbits és el **primer pas per poder canviar-los**.

Punts clau per al professor:

- Encoratgeu els alumnes a ser sincers i a no preocupar-se pel que està "bé o malament"; el diari és una **eina d'autoconeixement**, no per a l'avaluació.
- Podeu demanar als alumnes que guardin el diari com a referència per a futures activitats.
- Ajusteu el nivell de detall segons l'**edat del grup**.

AC2

Activitat 2: Teatre de situacions digitals (30 minuts)

Adapteu-la segons les necessitats i el ritme del vostre grup.

4.1.1 Objectius

1. Reflexionar sobre els **comportaments digitals diaris** de manera lúdica i creativa.
2. Identificar **alternatives saludables** a situacions d'ús excessiu dels mitjans.

Materials

- ☐ Targetes imprimibles amb situacions relacionades amb l'ús de mitjans digitals (ex: "quedar-se despert fins tard mirant vídeos", "fer servir el mòbil mentre es menja", "jugar a videojocs en línia amb un amic i perdre la noció del temps", "llegir un llibre en comptes de mirar la tauleta").
- ☐ Espai lliure a l'aula per representar les escenes.

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Formeu grups petits (4-6 alumnes).
2. Entregueu una targeta a cada grup amb una situació específica.
3. **Preparació:** els alumnes desenvolupen una **breu representació teatral** que mostri la situació.
4. **Representacions:** cada grup representa la seva situació davant de la classe.
5. **Alternatives saludables:** després de cada actuació, la resta del grup proposa **maneres més equilibrades i positives** de gestionar la situació.
6. **Moderació del docent:** lidereu el debat, reforceu les propostes i sintetitzeu els **punts clau de l'aprenentatge** a la pissarra.
7. **Tancament:** emfatitzeu com l'humor i la creativitat ajuden a **reflexionar sobre l'ús dels mitjans** d'una manera atractiva.



Punts clau per al professor:

- Les representacions no han de ser perfectes; l'objectiu és **reflexionar i divertir-se**.
- Si el temps és limitat, seleccioneu només unes **poques situacions per dramatitzar**.
- Podeu guardar les targetes per **reutilitzar-les amb altres classes** o adaptar-les a nous temes.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Dia 1. Mitjans digitals i benestar

1.1 Ronda de debat - Mitjans digitals i benestar

- ☐ Objectes quotidians (reals o imatges)
- ☐ Aula amb seients en cercle
- ☐ Pissarra
- ☐ Imatges de situacions.

1.2 Joc de daus - Emocions mediàtiques

- ☐ Plantilles per fer els daus (mitjans i emocions)
- ☐ Paper gruixut o cartró (mín. 120 g/m²)
- ☐ Impressora
- ☐ Tisores
- ☐ Cola
- ☐ Emojis impresos
- ☐ Daus ja fets (1 de mitjans + 1 d'emocions per grup de 6 alumnes)
- ☐ Pissarra blanca i retoladors

Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals

2.1 Debat guiat - Temps de pantalla dels mitjans

- ☐ Aula amb seients en circuit/cercle
- ☐ Imprimible per registrar el temps de pantalla.

2.2 Classificació - Sa o no sa?

- ☐ Fitxes amb situacions (p. ex.: «fer servir els mitjans just abans d'adormir-se», «fer pauses mentre es juga a videojocs», «mirar el telèfon mòbil durant els àpats»).
- ☐ Pissarra blanca i retoladors/guix.
- ☐ (Opcional) Dues columnes a la pissarra blanca amb els títols: **Sa i No sa.**

Dia 3. Reflexió i hàbits saludables

3.1 Taula rodona - Experiències dels mitjans

- ☐ Aula amb cercle de cadires
- ☐ Pissarra i retoladors.

3.2 Treball en grup - Zones i horaris sense mitjans

- ☐ Cartolines grans,
- ☐ Retoladors o material de dibuix,
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ L'imprimible: "zones i moments lliures de pantalles".

3.3 Reflexió final i compromís personal

- ☐ Imprimible opcional "el meu objectiu personal"
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

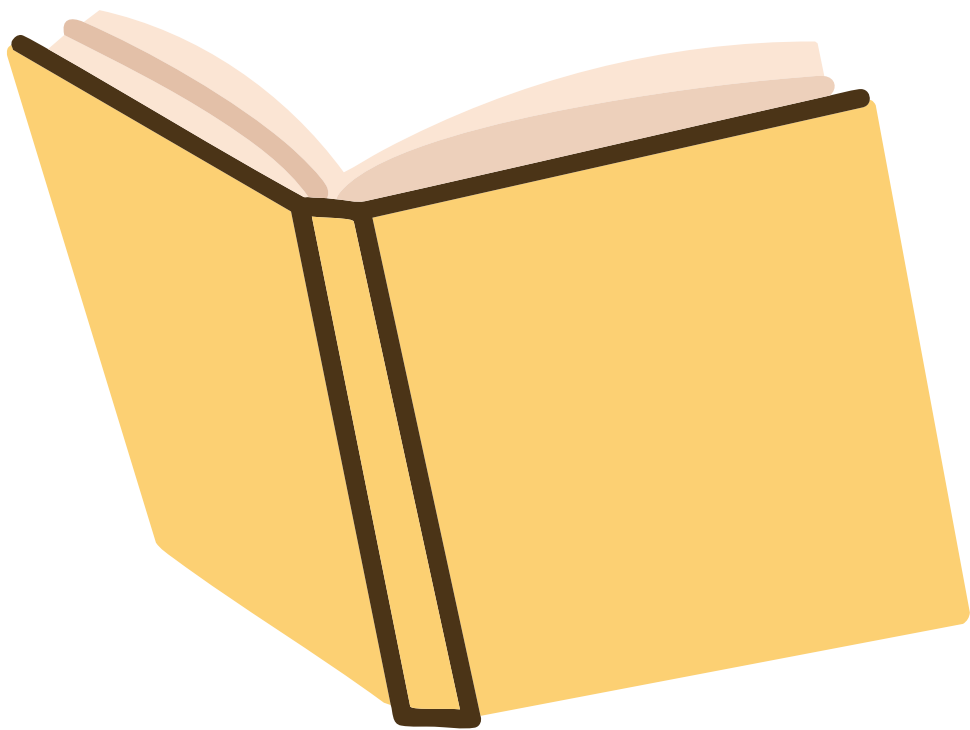
Activitats complementàries

- ☐ Impresos: Targetes amb situacions relacionades amb els mitjans digitals
- ☐ Plantilla «Diari de mitjans»

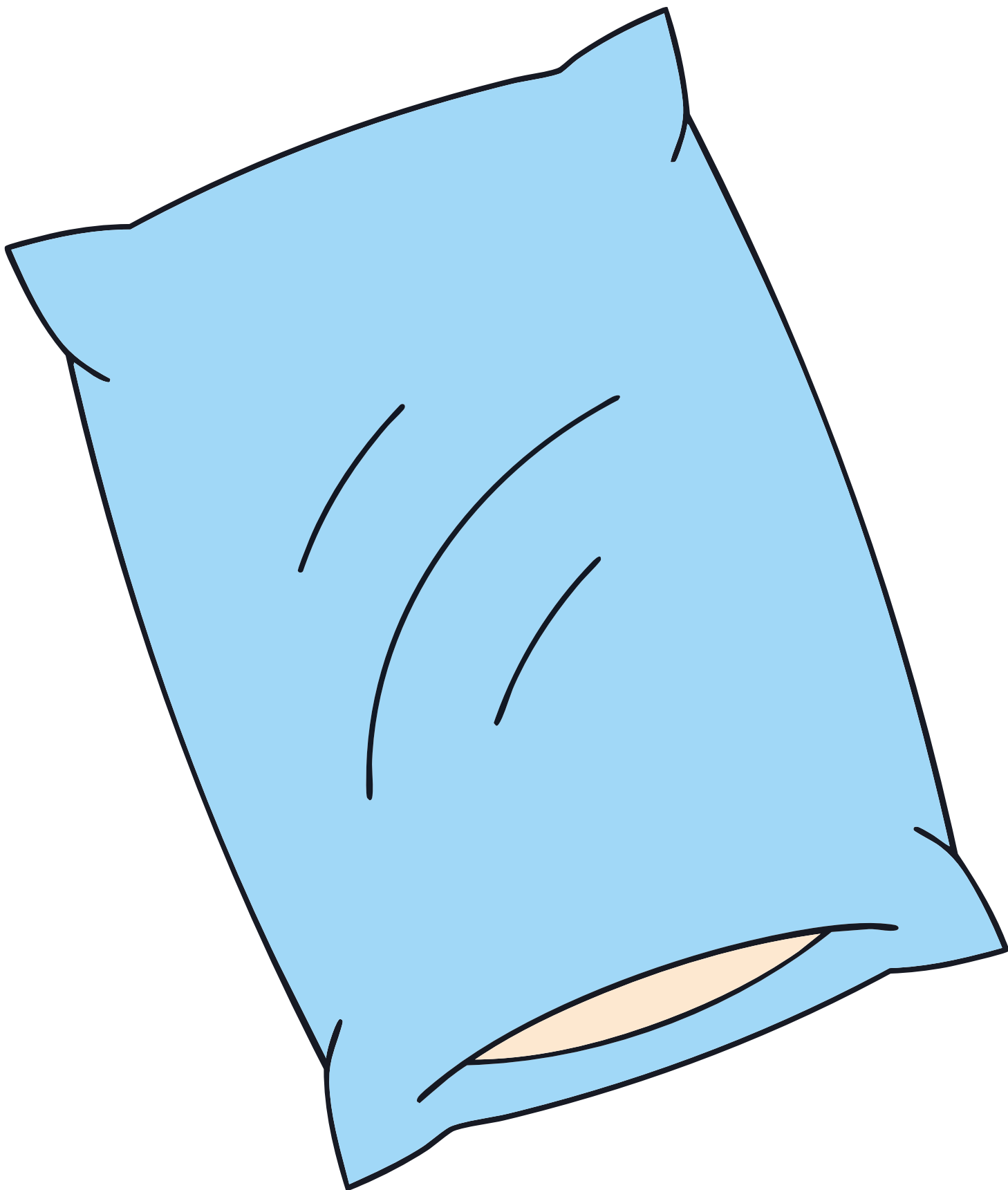


Les idees que compartim en aquest taller són suggeriments senzills sobre com utilitzar el material. No dubteu a adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, estendre'l durant diversos dies o completar-lo en una sola sessió, segons us sembli més adient.

Coneixeu els vostres alumnes i sabeu què és el millor per a ells. De la mateixa manera, els materials es poden utilitzar tant en format paper com digital, segons el que sigui més convenient.













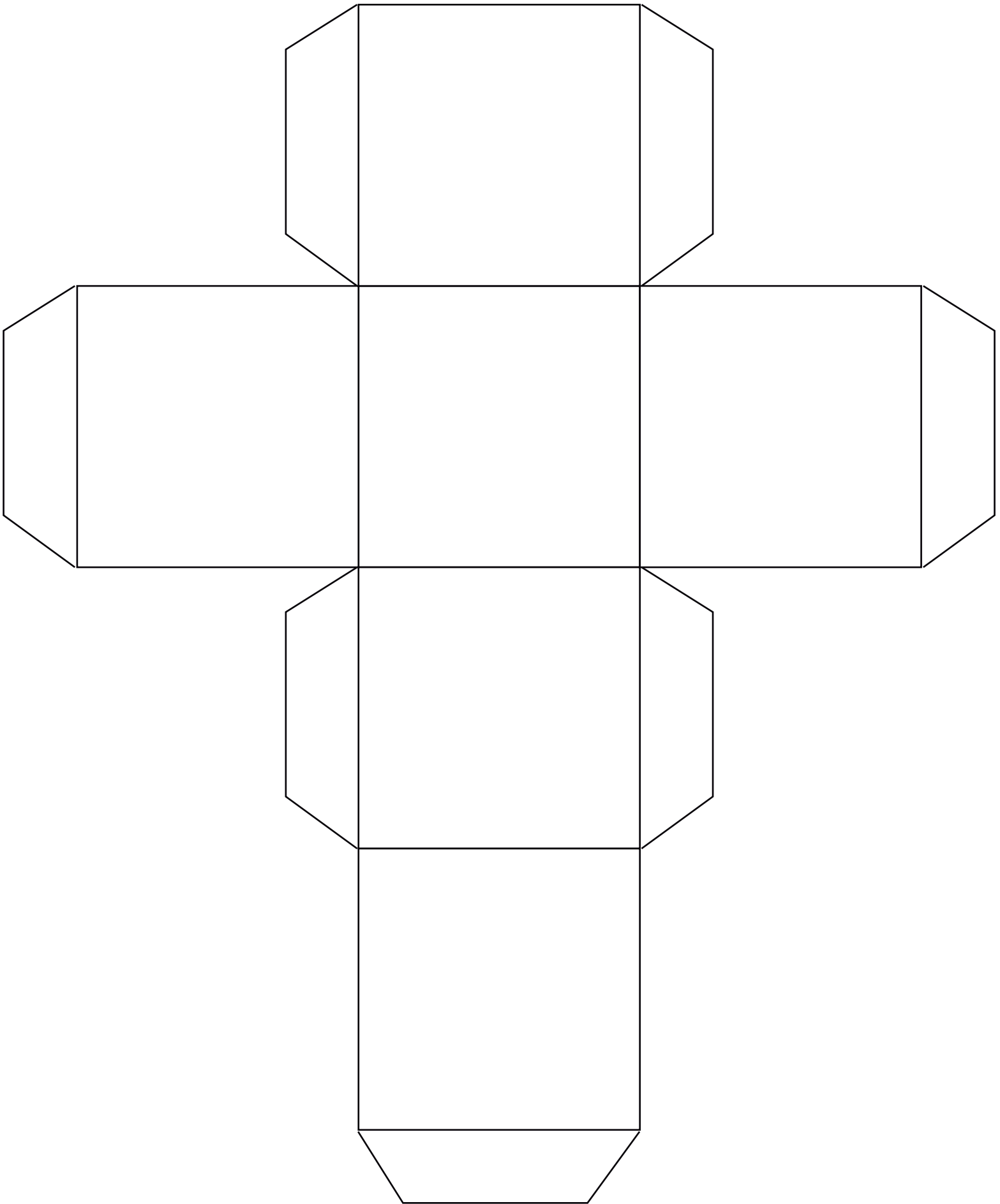


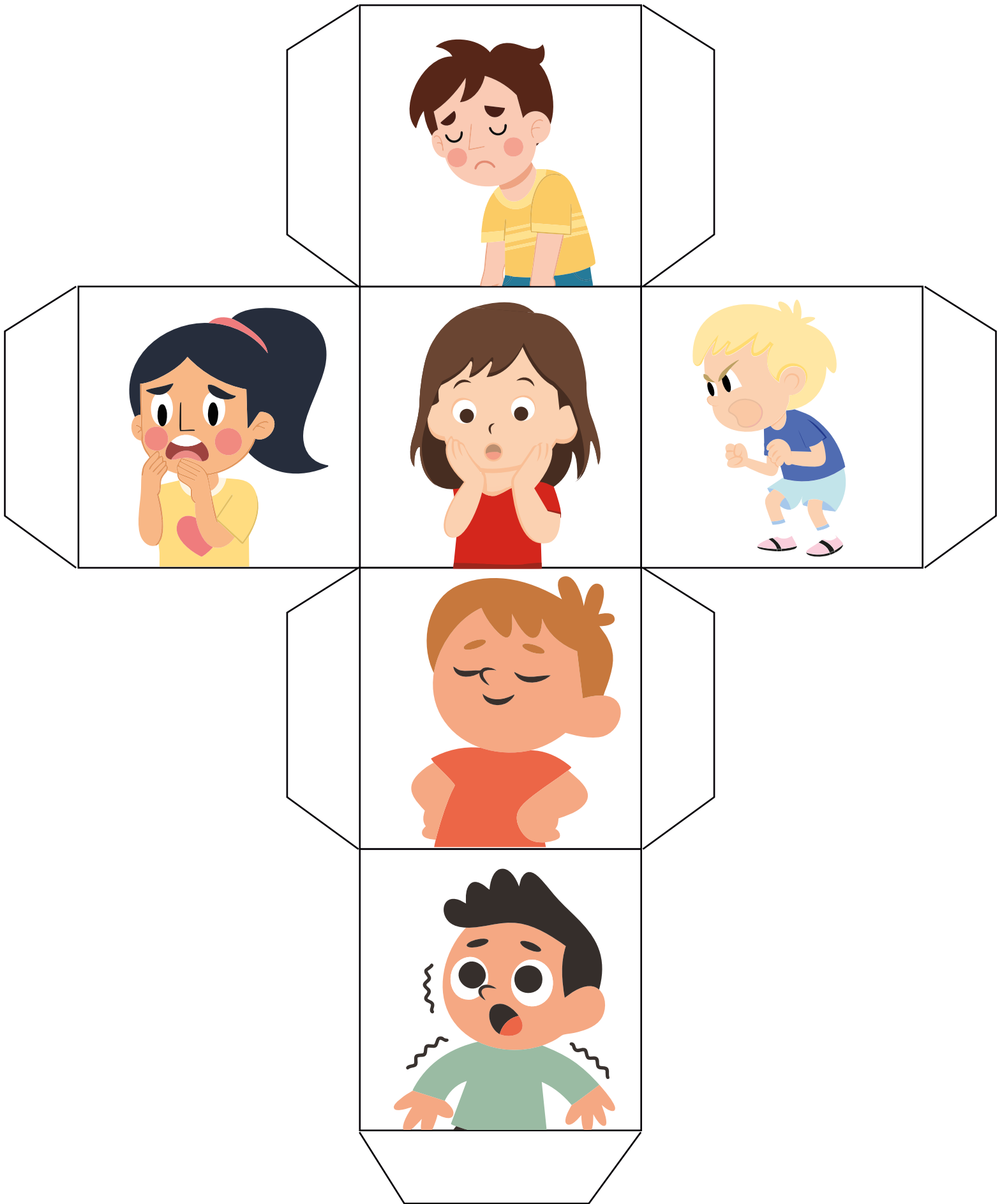


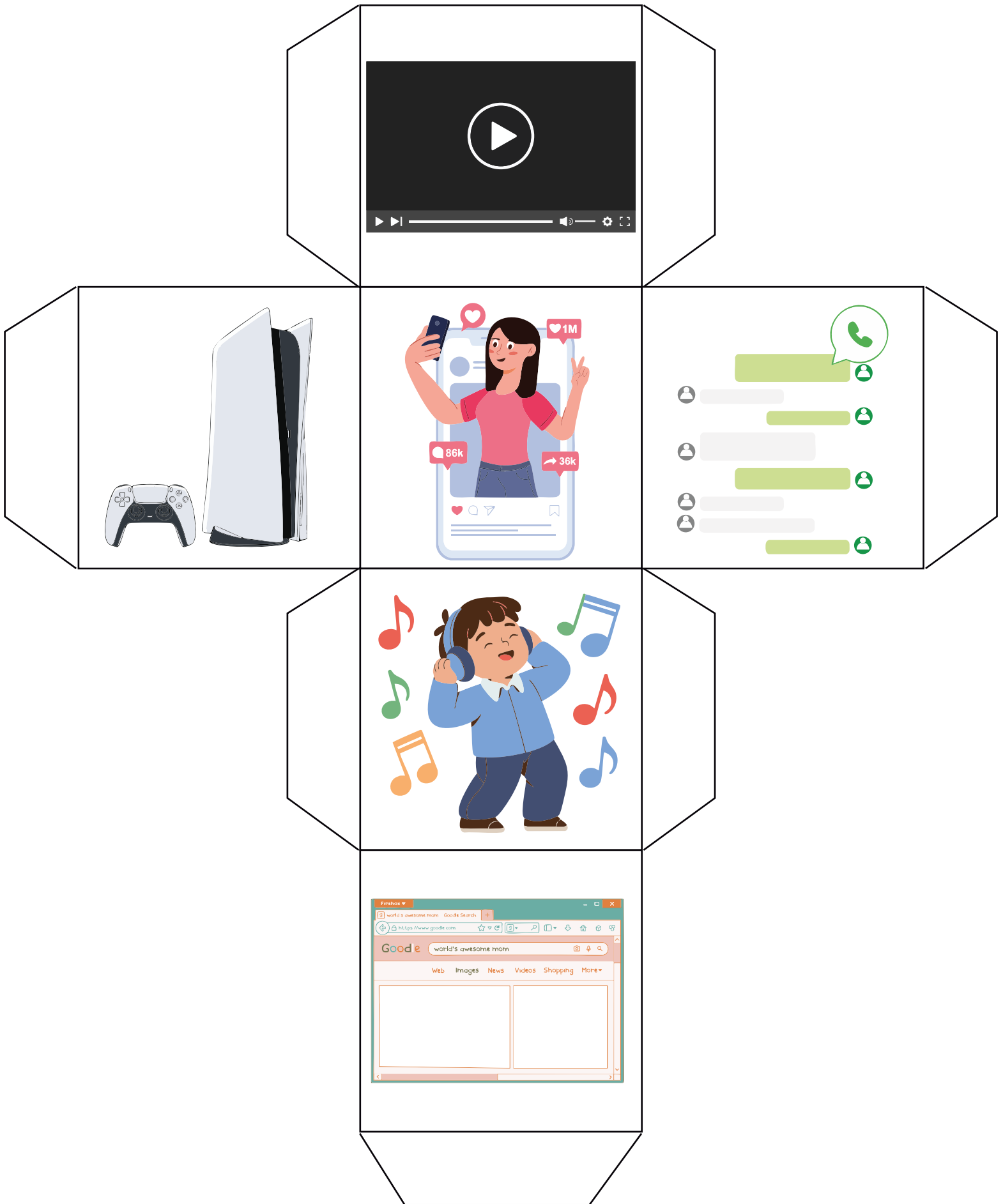




Activitat 2: Joc de daus - Emocions i mitjans







Dispositiu	Temps saludable	Temps real	Moment del dia		
			Matí	Tarda	Vespre
Consola					
Televisió					
Ordinador i portàtil					
Smartphone					
Tauleta					
Temps total	Temps total	Temps total			

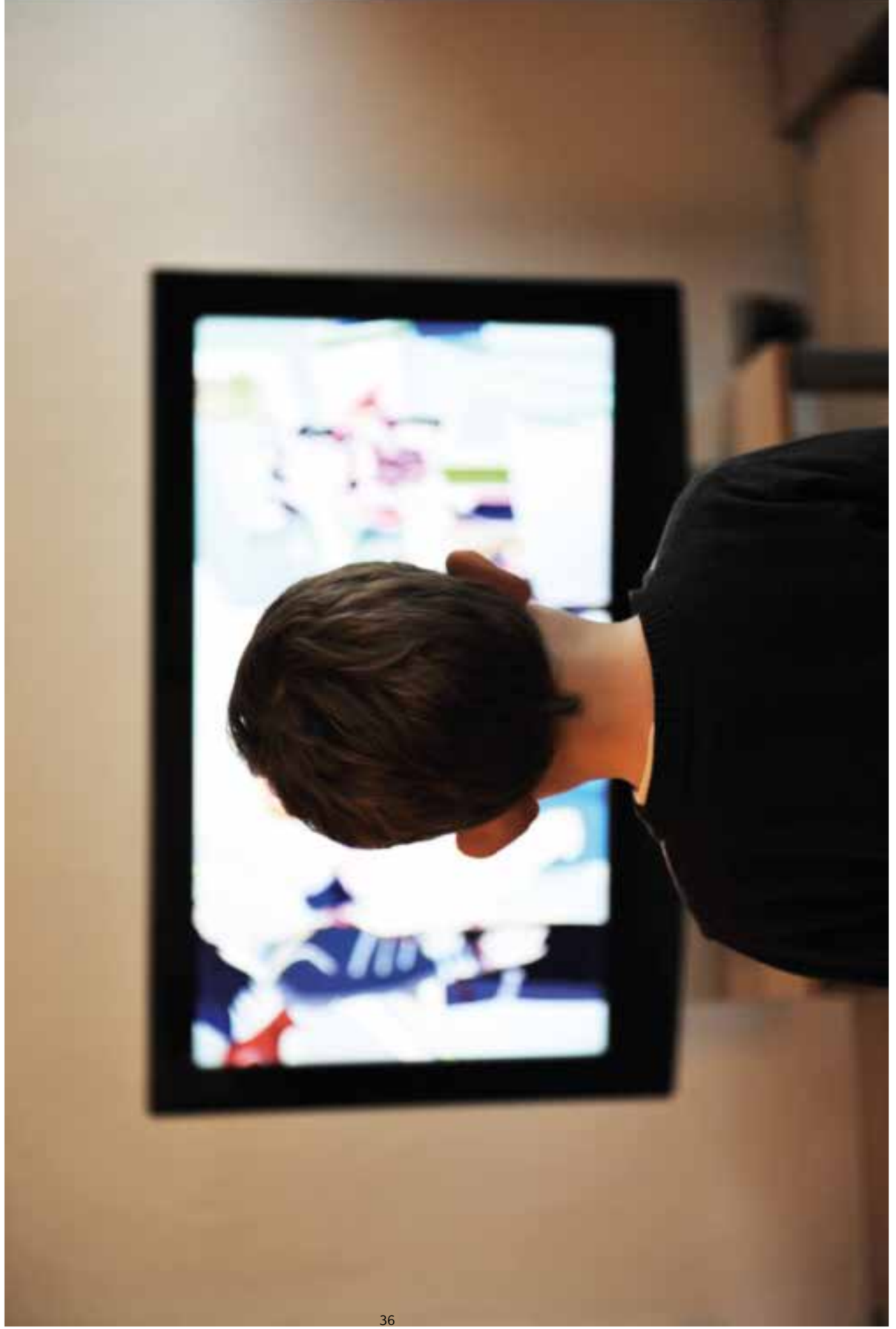
Jugo a un joc emocionant amb la meua tauleta just abans d'anar a dormir.



Llegeixo un llibre durant mitja hora abans d'anar a dormir.



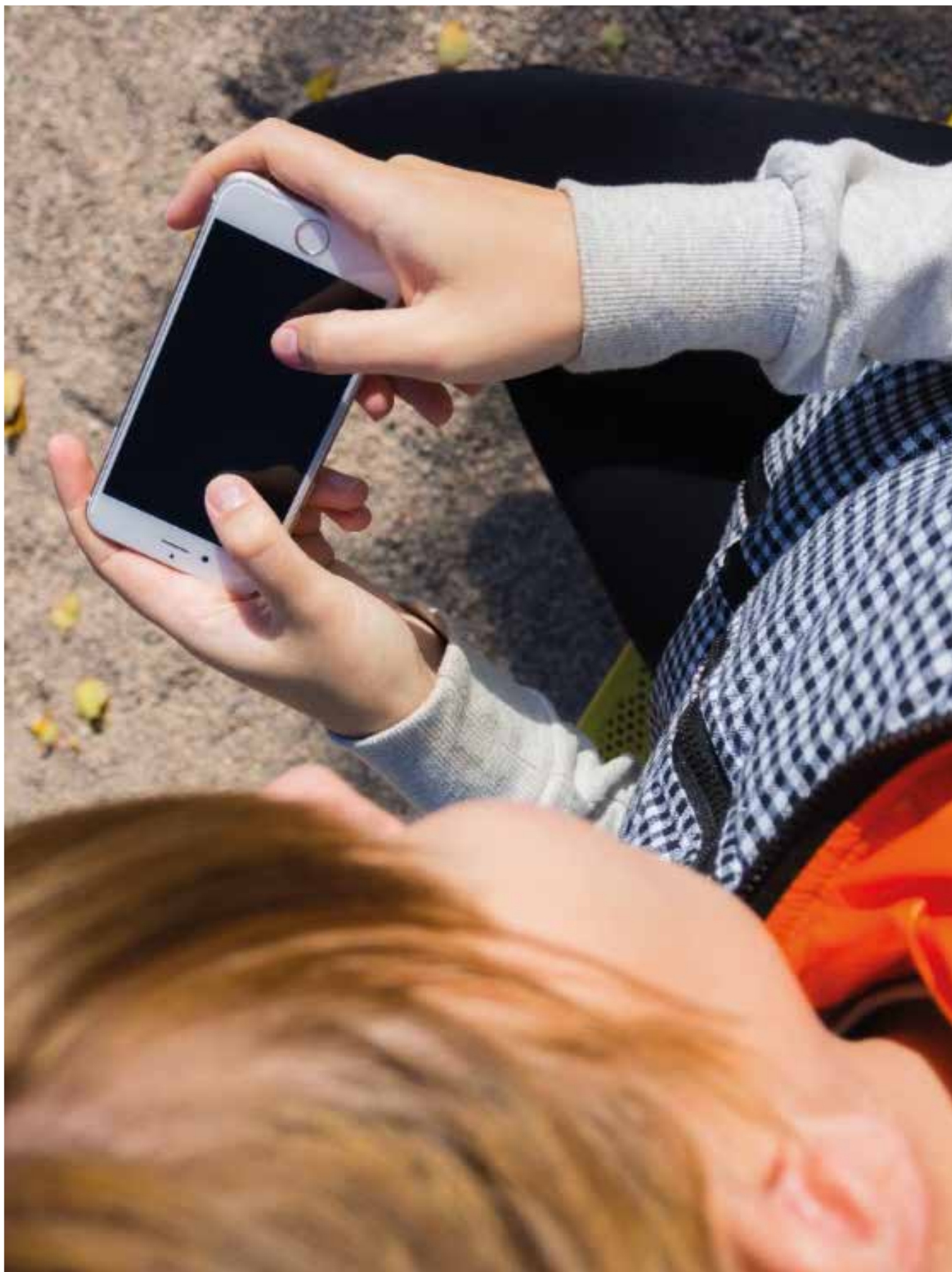
Miro la televisió durant una hora mentre xerro amb els meus pares asseguts a la taula del menjador.



Estic jugant a fora amb els meus amics i he deixat el mòbil a casa.



Durant l'esbarjo, faig servir el mòbil per xatejar amb els meus amics.



Em passo tota la tarda davant la pantalla sense fer cap descans.



Mentre menjo, faig servir el mòbil per fer fotos al menjar.



Miraré una pel·lícula interessant amb els meus pares i després en parlarem.



Saludable



No saludable



Ús saludable i no saludable dels mitjans digitals

Saludable

No saludable

Zones i horaris lliures de mitjans				
Zona / Moment	Temps	Comentaris		

EL MEU OBJECTIU PERSONAL

Quines sensacions he experimentat? En quina part del cos les he sentit?

Què puc fer de manera diferent la pròxima vegada?

Diari de mitjans

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Disabte	Diumenge
Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)	Mitjà utilitzat (TV, mòbil, consola, etc.)
Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)	Temps d'ús (en minuts/hores)
Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)	Com m'he sentit? (alegre, cansat, nerviós, etc.)



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

