



Aprender junts, créixer en família

Escola i família unides en l'ús educatiu de les pantalles

Mòdul de continuïtat del mòdul 5

Aprendre junts, créixer en família

Escola i família unides en l'ús educatiu de les pantalles

Mòdul de continuïtat del mòdul 5

EDICIÓ

Fundació "la Caixa"

AUTORS

María José Rodrigo López. Universidad de La Laguna

Juan Carlos Martín Quintana. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Sonia Byrne. Universidad de La Laguna

Arminda Suárez Perdomo. Universidad de La Laguna

Estefanía de los Dolores Gil García. Universidad de La Laguna

Ainoa Mateos Inchaurredo. Universitat de Barcelona

Nuria Fuentes-Peláez. Universitat de Barcelona

DISSENY GRÀFIC

Cèl·lula, Acció Creativa

IL·LUSTRACIONS

Imma Itxart

TRADUCCIÓ

Caplletra SL

IMPRESSIÓ

Milimétrica Producciones S.L.

© de l'edició, Fundació "la Caixa", 2025

Av. Diagonal, 621, 08028 Barcelona

DL: B 17588-2025

Índex

Introducció	5
-------------------	---

Sessió per a pares i mares.....	14
---------------------------------	----

Aprendre i relacionar-nos a casa	16
--	----

Activitat 1. Aprendre a casa.....	18
-----------------------------------	----

Activitat 2. Noves maneres de relacionar-nos.....	27
---	----

Sessió per a fills i filles	35
-----------------------------------	----

Descobrir el meu lloc en l'espai digital	36
--	----

Activitat 1. El meu rellotge digital	38
--	----

Activitat 2. El meu rellotge funciona bé?	48
---	----

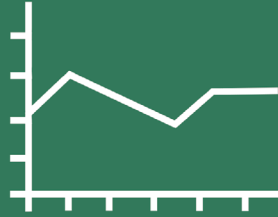
Sessió per a famílies.....	52
----------------------------	----

Viure en família en l'espai digital	54
---	----

Activitat 1. Acordem el nostre pla digital familiar	56
---	----

Activitat 2. Ens divertim amb l'oci digital en família	62
--	----

$$\begin{array}{r} 1742 \\ + 236 \\ \hline 1978 \end{array}$$



Mòdul de continuïtat del mòdul 5

Introducció

L'espai digital, constituït pels dispositius i recursos que avui dia tenim al nostre abast gràcies a les tecnologies de la informació i la comunicació, ha arribat a casa nostra. En poc temps i gairebé sense adonar-nos-en s'ha anat creant un nou espai educatiu en què l'infant també té l'oportunitat d'adquirir normes i valors, i de rebre ensenyaments que li han de permetre aprendre i avançar en el seu desenvolupament. Ara bé, tot i que és la tecnologia la que ens ho ha posat a l'abast, hem de ser conscients que *cal dissenyar i configurar l'espai educatiu digital segons el nostre criteri com a mares i pares positius i responsables de la cura i l'educació de les nostres filles i fills*. Altrament, un espai educatiu digital format de manera espontània, guiat únicament pels avenços tecnològics, sense directrius ètiques en la societat, deixat als interessos purament comercials i sense organització ni supervisió en l'àmbit familiar pot desembocar en retards o problemes del desenvolupament i en aprenentatges inadequats en els nostres fills i filles.

En aquest **mòdul, *Escola i família unides en l'ús educatiu de les pantalles***, com a mòdul de continuïtat del programa *Aprendre junts, créixer en família*,¹ reflexionarem sobre com es pot reprendre el disseny d'aquest espai educatiu digital en la família i en donarem alguns exemples. Hem de prendre consciència que és complicat educar en l'espai digital de la llar, amb diferents persones, pantalles de tota mena i propòsits d'ús diferents. Per aquest motiu calen competències parentals adaptades a aquest entorn digital des de la perspectiva de la parentalitat positiva.^{2,3}

La nostra proposta de definició és la següent: «Amb *competències parentals en l'espai digital* fem referència al conjunt de capacitats, habilitats i actituds i valors que permeten desenvolupar la tasca educativa de manera adequada en l'espai digital, dissenyant-lo i supervisant-lo d'acord amb les necessitats evolutives i educatives dels fills i filles com a participants d'aquest espai, amb la finalitat que desenvolupin competències per a la presa de decisions i actituds i conductes adequades en aquest espai digital». Aquest mòdul convida a reflexionar sobre com podem constituir aquest nou espai educatiu perquè sigui profitós per al desenvolupament i l'aprenentatge dels fills i filles, fins i tot encara que la mare, el pare o la persona cuidadora

1 Amorós, P., Fuentes-Peláez, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M. J., Byrne, S., Balsells, M. A., Martín, J. C., i Guerra, M. (2011). *Aprendre junts, créixer en família* (3a ed., 2016). Barcelona: Obra Social "la Caixa".

2 Rodrigo, M. J., Máiquez, M., Martín, J. C., Rodríguez, B., i Byrne, S. (2015). *Manual práctico de psicología positiva*. Madrid: Síntesis.

3 Vaquero Tió, E., Suárez Perdomo, A., Fernández-Rodrigo, L., Rodrigo López, M. J., i Balsells Bailón, M. À. (2019). E-parenting: una revisión sistemática de la literatura. *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa* (68), 30-41. <https://doi.org/10.21556/edutec.2019.68.1313>.

principal no hagi pogut accedir fàcilment als recursos de l'espai digital o no hagi tingut l'oportunitat d'utilitzar-ne algunes de les eines o de conèixer-ne l'ús educatiu.

En el disseny de l'espai educatiu digital en la família, a més de l'aprenentatge de normes i valors relatius a l'ús adequat i segur dels recursos i dispositius, també s'hi inclou la manera d'aprofitar-ne les potencialitats per a l'ús creatiu i facilitador de l'aprenentatge a casa i a l'escola, de fomentar les relacions de col·laboració entre iguals i de perseverar en l'execució d'activitats escolars col·laboratives. Així mateix, cal abordar la col·laboració i la participació dels pares i mares en el centre escolar per mitjans digitals, ja que família i escola són espais propers que resulten claus per al desenvolupament i el benestar de l'infant. La introducció de la tecnologia en aquesta funció parental pot requerir una capacitació i uns recursos addicionals que, d'altra banda, permeten reduir la bretxa digital i faciliten la participació de la família en la supervisió i la comunicació amb l'escola.

Sens dubte, la transformació digital ha arribat també a les escoles, tant a primària com a secundària. El repte a què s'enfronten aquestes escoles és *normalitzar l'ús de les tecnologies digitals en el procés d'ensenyament i aprenentatge educatiu*.⁴ Forma part d'aquest procés el disseny de les tasques escolars per fer a casa que comporten l'ús d'aquestes tecnologies, per la qual cosa és clau el paper de suport de la família. Les tecnologies digitals també faciliten diverses formes

4 Kamylyis, P., Punie, Y., i Devine, J. (2015). *Promoción de un aprendizaje eficaz en la era digital: Un marco europeo para organizaciones educativas digitalmente competentes*. EUR 27599 EN; doi: 10.2791/54070.

de comunicació entre iguals i amb la família que són de gran importància per a la socialització dels infants. Així mateix, cada vegada és més freqüent l'ús d'aquestes tecnologies per afavorir la participació de la família en l'escola i la comunicació amb el centre: correus electrònics, aplicacions per enviar notificacions, horaris escolars i calendaris d'activitats, pàgines web i blogs, grups de WhatsApp de pares i mares, reunions virtuals, etc.

A més dels processos de desenvolupament i aprenentatge que l'escola guia o facilita, el mateix espai familiar és una font de coneixement i de noves experiències. Per això, en aquest mòdul explorem l'ús que fan els infants de la tecnologia digital per ajudar-los a identificar com l'utilitzen en el seu dia a dia: en diferents situacions, per diverses raons, en solitari o en companyia de diferents persones. I tot això ho fem insistint que la família analitzi els possibles beneficis i riscos que poden derivar d'aquestes activitats, de manera que els mateixos infants acabin aprenent estratègies per regular-se a l'hora de gestionar el seu espai d'estudi, per exemple.

A l'espai familiar també s'han de crear ocasions per consensuar el pla digital familiar, que ve a ser el resultat de debatre les diverses necessitats d'ús dels dispositius i recursos digitals per part dels membres de la família i coordinar-les perquè no siguin un motiu de conflictes ni d'encavallaments molestos. Dins d'aquest pla digital també hi té cabuda especialment l'organització de l'espai d'oci familiar, un moment privilegiat per fer un aprenentatge conjunt de seguiment de normes, actituds i valors amb un impacte molt positiu en la cohesió

i el benestar de tots els membres de la família. En aquesta franja d'edat de 6 a 12 anys es desperta la necessitat d'ampliar l'autonomia i, amb l'afany de seguir el grup d'iguals, l'imperiós desig de tenir un dispositiu mòbil.

Finalment, hem de recalcar que formar un bon espai educatiu digital en la família té una gran rellevància en aquesta etapa de 6 a 12 anys prèvia a l'adolescència. N'és la prova el gran increment i atractiu comercial de recursos i eines per a aquestes edats, els quals es converteixen en una *plataforma de llançament de les habilitats digitals de l'infant* amb un alt potencial per al seu desenvolupament i aprenentatge. I no hem d'oblidar que aquest potencial evolutiu i educatiu ha d'estar pautat d'acord amb el ritme d'aprenentatge de cada infant, sobretot tenint en compte la necessitat de possibles adaptacions en cas de discapacitat o retards en el desenvolupament.

A més, aquesta etapa és un moment en què, *de manera preventiva i proactiva, i no només restaurativa*, s'han d'instaurar mesures de control extern mitjançant reguladors digitals proporcionats pel mateix Estat i accessibles per a totes les famílies. També s'ha d'incloure en l'educació escolar l'aprenentatge de l'autoregulació i la contenció davant del lliure accés a continguts nocius i d'alt risc que mostren violència, assetjament, tracte discriminatori de persones d'altres cultures, conductes sexistes i pornografia, entre d'altres, amb repercussions gravíssimes per al desenvolupament en aquestes edats. En definitiva, en aquest mòdul s'il·lustrarà la manera de

regular l'ús dels recursos digitals en l'espai educatiu familiar; la rellevància de la pràctica compartida i consensuada en la família en comptes de la pràctica aïllada i espontània; els beneficis i els riscos dels recursos digitals per al desenvolupament i l'aprenentatge escolar, incloent-hi l'aprenentatge col·laboratiu amb els iguals; i l'impacte positiu d'aquests recursos en les relacions de la família amb el centre escolar.

Mòdul de continuïtat del mòdul 5

Escola i família unides en l'ús educatiu de les pantalles

Objectius del mòdul

Les tecnologies de la informació i la comunicació ja no són noves i, a més, són tan populars que se n'ha instal·lat l'ús a totes les cases. Aquest efecte invasiu ha anat acompanyat de més consciència sobre la necessitat que les famílies exerceixin accions per ensenyar a regular-ne l'ús. Aquest mòdul s'inscriu en aquest corrent de capacitació de les famílies per dissenyar i desenvolupar l'espai educatiu digital a casa. I ho fa en un aspecte innovador, que és treure profit del gran poder que té aquest espai per potenciar el desenvolupament i l'aprenentatge dels infants d'aquestes edats, entre els 6 i els 12 anys. Per aconseguir-ho, el contingut del mòdul inclou, d'una banda, l'anàlisi de l'espai educatiu familiar per potenciar els processos d'aprenentatge escolar individuals i col·laboratius, i els processos de col·laboració amb el centre escolar, i de l'altra, l'estudi de com s'organitza aquest espai digital i les característiques de l'espai d'oci construït en família, que té repercussions importants en la cohesió de la família i en el seu benestar. Tot això demana despertar la consciència dels infants d'aquestes edats a l'hora d'analitzar l'ús que fan dels dispositius i dels recursos digitals, com a protagonistes d'aquesta decisió, i també per aprendre estratègies que regulin aquest ús, ja que també són una part integrant de la composició final d'aquest escenari educatiu familiar.

Competències parentals

- Capacitat de dissenyar, regular i valorar l'escenari educatiu digital per potenciar els aprenentatges escolars, tant individuals com col·laboratius, i la col·laboració amb l'escola.
- Capacitat de dissenyar, regular i valorar l'escenari d'oci familiar amb suport digital i d'avaluar l'impacte que té en la comunicació, la cohesió i el benestar de la família.
- Capacitat per facilitar i liderar processos de negociació i construcció de consensos familiars a l'entorn de l'ús dels recursos digitals.

Competències dels fills i filles

- Capacitat per desenvolupar una consciència crítica sobre l'ús que fan de les tecnologies digitals a casa, comprenent i valorant l'impacte que tenen en el seu desenvolupament personal, acadèmic i social, en l'oci i en el benestar de la família.
- Capacitat per regular de manera autònoma i responsable l'ús de les tecnologies digitals, respectant els acords familiars a casa.
- Capacitat per participar activament en processos de negociació i construcció de consensos dins de l'entorn familiar, relacionats amb l'ús de recursos digitals.

Sessió per a pares i mares

Aprendre i relacionar-nos a casa

- Activitat 1. Aprendre a casa
- Activitat 2. Noves maneres de relacionar-nos

Sessió per a fills i filles

Descobrir el meu lloc en l'espai digital

- Activitat 1. El meu rellotge digital
- Activitat 2. El meu rellotge funciona bé?

Sessió per a famílies

Viure en família en l'espai digital

- Activitat 1. Acordem el nostre pla digital familiar
- Activitat 2. Ens divertim amb l'oci digital en família



Sessió per a pares i mares

Cada vegada som més conscients que ens passem mitja vida desconnectats de l'entorn i entre pantalles. També ens anem informant, a través dels mitjans de comunicació i de les xarxes socials, sobre els nombrosos perills que comporta aquest entorn digital tant per a nosaltres, com a persones adultes, com sobretot per als nostres fills i filles. Tanmateix, és probable que ens hagi arribat molta menys informació sobre com podem dissenyar i supervisar a casa nostra espais digitals que siguin positius i respectuosos amb el desenvolupament i l'aprenentatge escolar dels nostres fills i filles. Aquest ha de ser un propòsit clau per a la nostra tasca educativa com a mares, pares o figures parentals a càrrec. Per això cal que fem un esforç per millorar les nostres *competències en l'espai digital basades en el conjunt de capacitats, habilitats, actituds i valors que permeten desenvolupar la tasca educativa en aquest espai de manera adequada*. En aquesta sessió aprendrem a fomentar la gestió i l'apropiació positiva de les tecnologies digitals en l'espai educatiu familiar amb tres tipus d'actuacions, que ens permetran: a) proporcionar el suport digital adequat per a les tasques escolars que s'han de fer a casa; b) millorar les relacions socials entre companys i companyes del nostre fill o filla, i també l'aprenentatge col·laboratiu, i c) millorar la col·laboració i la participació amb el centre escolar a través de mitjans digitals, tot això tenint en compte la nostra pròpia realitat i les nostres necessitats.



Sessió

Aprendre i relacionar-nos a casa

Objectius

- Objectiu 1. Fomentar el desenvolupament de competències parentals per al disseny i la regulació de l'espai digital a casa, de manera que sigui el més adequat possible per donar suport al procés de desenvolupament i aprenentatge escolar.
- Objectiu 2. Adquirir competències parentals per regular l'ús de recursos digitals en les relacions socials, en l'aprenentatge cooperatiu entre companys del fill o filla i en la col·laboració dels pares i mares amb el centre escolar.

Continguts

- Contingut 1. Les competències parentals en la regulació de l'espai digital dels fills i filles en el desenvolupament i el suport de l'aprenentatge escolar.
- Contingut 2. Les competències parentals en l'ús educatiu de recursos digitals per a les relacions socials, l'aprenentatge col·laboratiu i el foment de la col·laboració entre la família i l'escola.

Activitats

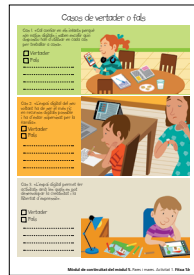
- Activitat 1. Aprendre a casa
- Activitat 2. Noves maneres de relacionar-nos

Materials

- Fitxa 1a. Casos de vertader o fals, per a la persona dinamitzadora (activitat 1)
- Fitxa 1b. Casos de vertader o fals, per als pares i les mares (activitat 1)
- Fitxa 2. Espai educatiu digital: aprenentatge escolar (activitat 1)
- *Roll-up* o pissarra digital (activitat 2)
- Fitxa 3. Noves maneres de relacionar-se amb companys i companyes (activitat 2)
- Fitxa 4. Noves maneres de relacionar-nos amb el centre escolar (activitat 2)



Fitxa 1a. Casos de vertader o fals, per a la persona dinamitzadora (activitat 1)



Fitxa 1b. Casos de vertader o fals, per als pares i les mares (activitat 1)

Espai educatiu digital: aprenentatge escolar

Aspectes positius	Aspectes negatius
Col·laboració	Aïllament social
Acompanyament	Control restrictiu
Suspensió	Exposició a perills de la xarxa digital
Elecció del lloc, el moment i el ritme de l'activitat	Horari, aïllament i distracció excessiva
Melioració al dissenyar i crear contingut propi	Aumentant el disseny i la creativitat
Creadoritat	Còpia de materials
Aprenentatge actiu i desenvolupament de competències	Esguiment per excessiva utilització de dispositius digitals i reduïda capacitat d'atenció

Fitxa 2. Espai educatiu digital: aprenentatge escolar (activitat 1)

Noves maneres de relacionar-se amb companys i companyes

Dispositiu	Recurs digital	Mètode
Ordinador	Google Meet	Repartir el treball
Tablet	Càncer presentació	Presentar treball
Tablet	Proctor i treball col·laboratiu	Feu un pòster, edita vídeos
Ordinador	ZOOM	Presentar una feina i compartir-la amb altres
Mòbil	Galeria de fotos o vídeo	Feu un treball de pòsters, gràfics, etc. amb mòbil

Fitxa 3. Noves maneres de relacionar-se amb companys i companyes (activitat 2)

Noves maneres de relacionar-nos amb el centre escolar

Dispositiu	Recurs digital	Mètode
Mòbil	WhatsApp, Telegram	Responer una pregunta o comunicació de l'alumnat
Ordinador	Classroom: reunió	Presentar el seu curs
Ordinador	Jamboard: puzos digitals	Recollir els acords i una reunió de pares i mares
Tablet	ZOOM	Seguir la sessió d'un expert/a sobre un tema d'interès

Fitxa 4. Noves maneres de relacionar-nos amb el centre escolar (activitat 2)

Desenvolupament de la sessió

En aquesta primera sessió es pretén que els pares i les mares adquireixin competències parentals perquè prenguin consciència que regular l'espai educatiu digital a casa és clau per afavorir els processos d'aprenentatge escolar del fill o filla, i també per facilitar els espais de col·laboració amb els seus iguals. Tot això tenint en compte que és un espai que s'ha d'adaptar a l'edat i al ritme d'aprenentatge del fill o filla. Així mateix, els pares i les mares han de reflexionar sobre la qualitat de l'espai de col·laboració i participació que estableixen amb l'escola, que té també un alt valor per al desenvolupament i el benestar personal i social dels fills i filles, partint de la reflexió del model de col·laboració mateix que tenen amb el centre escolar.

Activitat 1

Aprendre a casa

Estudi de casos i dinàmica de vertader o fals

30 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

Actualment vivim en la societat de la informació i la comunicació, en la qual molts processos s'han traslladat a l'espai digital. En aquest espai creem la nostra identitat digital, fem processos administratius, duem a terme operacions al banc, comprem, tenim presència a les xarxes socials, etc. Els nostres fills i filles també estan creant una identitat digital en el context educatiu, social o familiar. Per això és fonamental que els pares i les mares desenvolupem competències per dissenyar i regular l'ús que fan els fills i filles de l'espai educatiu digital, de manera que es converteixi en un espai amb un alt potencial educatiu i que contribueixi al seu aprenentatge escolar.

b. Desenvolupament

S'introdueix l'activitat explicant a les persones participants que la regulació de l'ús de les tecnologies digitals en l'àmbit familiar va més enllà d'evitar els perills o riscos que pot comportar utilitzar-les. En aquest cas es tracta de descobrir-los una faceta positiva de l'espai digital: el gran potencial educatiu que té per donar suport a l'aprenentatge escolar a casa. Per fer-ho cal recordar que, fa uns quants anys, el coneixement escolar es



consultava principalment en llibres que hi havia a casa, a l'escola o bé a les biblioteques. Tanmateix, l'espai digital ha obert avui un món de possibilitats que democratitza l'accés al coneixement d'una manera fàcil i ràpida, per la qual cosa és imprescindible que els pares i les mares ajudin els seus fills i filles a gestionar-ne l'ús d'una manera adequada. Per això, l'objectiu de l'activitat és propiciar que les persones participants analitzin i valorin quines propietats ha de tenir aquest espai digital perquè compleixi les funcions que propicien un aprofitament dels recursos digitals, i també quines són les característiques d'aquest espai que no n'afavoreixen la qualitat.

A continuació, es mostra la fitxa 1a (p. 22-23), «Casos de vertader o fals» (per a la persona dinamitzadora), i s'explica als pares i les mares que es projectaran una sèrie de sis casos. Per a cadascun d'aquests casos es llegirà un missatge amb una afirmació i se'ls preguntarà si els sembla vertadera o falsa; també se'ls demanarà justifiquin la seva resposta. En la fitxa 1b (p. 24-25), «Casos de vertader o fals» (per als pares i les mares), podran marcar si el missatge que acompanya la il·lustració és vertader o fals, i podran deixar escrites les raons de la seva resposta. Els sis casos mostren diferents tipus d'espais educatius digitals, i es presenten al costat de les afirmacions vertaderes i falses de manera alterna. Les afirmacions que acompanyen els casos, juntament amb les solucions, són les següents:

Cas 1.

«Cal confiar en els infants perquè són nadius digitals i saben escollir quin dispositiu han d'utilitzar en cada cas per treballar a casa» (fals).

Cas 2.

«L'espai digital del seu voltant ha de ser el més ric en recursos digitals possible i ha d'estar supervisat per la família» (fals).

Cas 3.

«L'espai digital permet fer activitats amb les quals es pot desenvolupar la creativitat i la llibertat d'expressió» (vertader).

Cas 4.

«L'ús de l'espai digital s'ha d'adaptar a l'edat i a les necessitats educatives i s'ha de fer amb acompanyament» (vertader).

Cas 5.

«Els fills i les filles han d'estar acompanyats, guiats i supervisats en l'accés i l'ús de l'espai digital» (vertader).

Cas 6.

«L'ús d'un recurs digital per treballar està justificat, tant se val el temps que s'hi dediqui, i no ha de pertorbar necessàriament el son o provocar insomni» (fals).

S'aniran projectant els casos perquè les persones participants els analitzin juntament amb el missatge que contenen, anotin si són vertaders o falsos i justifiquin breument les raons de la seva decisió; tot això, de manera individual a la fitxa 1b (p. 24-25). Si alguna persona té dificultats per escriure, l'activitat es pot adaptar obrint un debat oral després de cada il·lustració. En acabar, s'ha de generar un debat grupal que permeti discutir la validesa dels enuncisats (vertader o fals) connectant-ho amb les reflexions individuals que hagin sorgit a partir de cada il·lustració. Amb aquest objectiu, les preguntes han d'anar encaminades a poder veure les coincidències en les respostes de vertader i fals, i també en les justificacions. S'ha de tenir present el temps que es dedica al debat i a les reflexions per tal que el grup pugui discutir els casos de manera ordenada.

A continuació, es pot presentar la fitxa 2 (p. 26), «Espai educatiu digital: aprenentatge escolar», que conté un resum de l'activitat, amb la finalitat d'anar comentant pas a pas els aspectes positius de l'espai educatiu digital, com ara la col·laboració, l'acompanyament, la motivació, la tria del lloc, el moment i els ritmes de l'activitat, la supervisió, la creativitat i l'aprenentatge actiu. També s'han d'abordar els aspectes negatius, com ara l'aïllament social, el control restrictiu, l'exposició a perills de la xarxa, els horaris inadequats, l'alteració del descans, l'avorrimment, el plagi, l'esgotament o la saturació. Durant aquesta anàlisi, s'han de tenir en compte les aportacions de les persones participants.

c. Conclusió

Com a conclusió, es destaca la importància de fer un ús positiu, constructiu i educatiu de l'espai digital que promogui el desenvolupament i el procés d'aprenentatge dels fills i filles, cuidant el nostre paper en aquest procés, ja que en depèn la qualitat educativa d'aquest espai digital.

En aquest espai educatiu per a l'aprenentatge escolar és important que el *pare i la mare hi siguin presents* no sols de manera física, sinó també en l'entorn digital, assumint un paper proactiu i oferint un model de conducta positiu en l'ús d'internet i de les xarxes socials.

Així mateix, cal gestionar de manera proactiva l'espai digital i *adaptar-ne l'ús a l'edat, al ritme d'aprenentatge i a les necessitats del context educatiu, social i familiar.*

Finalment, l'espai *ha d'estar regulat amb pautes, límits i normes clares que n'assegurin el bon ús* en aquest context de l'aprenentatge escolar a casa, com ara evitar la sobreexposició a les pantalles, encara que sigui per a tasques escolars, o potenciar un



equilibri saludable amb l'activitat física i les relacions socials presencials. És important prestar atenció al lloc en què els fills i filles utilitzen aquests mitjans: si és en espais comuns, com el menjador o a la sala d'estar, l'espai és obert i facilita que es pugui supervisar; tanmateix, si ho fan a l'habitació, es presta més a l'exploració en solitari i sense control.

Finalment, esperem que les persones participants trobin resposta a aquestes preguntes: L'espai digital pot contribuir al desenvolupament i a l'educació dels fills i filles? Quin és el paper dels pares i les mares a l'hora de potenciar el valor educatiu d'aquest espai digital? Aquestes reflexions són fonamentals perquè els fills i filles desenvolupin competències que els permetin prendre de decisions adequades i tenir actituds i conductes responsables en l'ús de l'espai digital, i també per promoure un ús efectiu de recursos digitals en els processos d'aprenentatge escolar.

Casos de vertader o fals



Cas 1. «Cal confiar en els infants perquè són nadius digitals i saben escollir quin dispositiu han d'utilitzar en cada cas per treballar a casa».

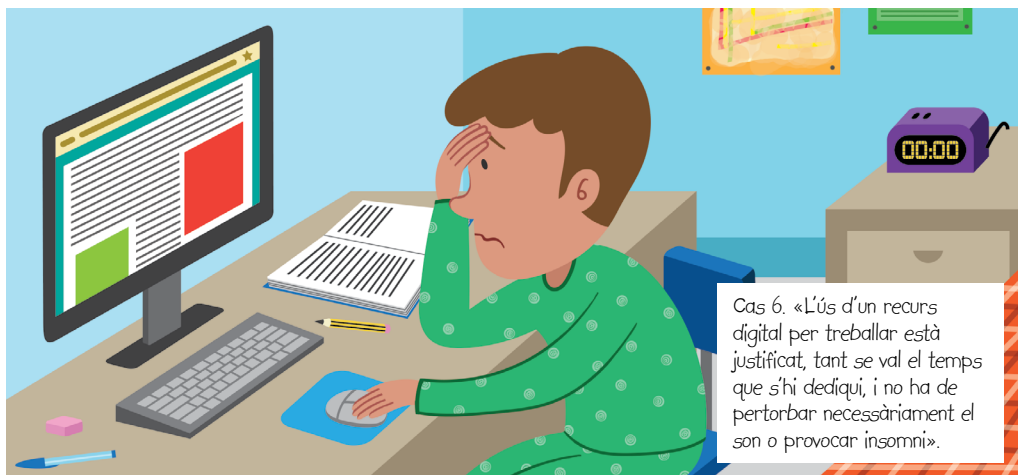


Cas 2. «L'espai digital del seu voltant ha de ser el més ric en recursos digitals possible i ha d'estar supervisat per la família».



Cas 3. «L'espai digital permet fer activitats amb les quals es pot desenvolupar la creativitat i la llibertat d'expressió».

Casos de vertader o fals



Casos de vertader o fals

Cas 1. «Cal confiar en els infants perquè són nadius digitals i saben escollir quin dispositiu han d'utilitzar en cada cas per treballar a casa».

Vertader

Fals

.....
.....
.....
.....



Cas 2. «L'espai digital del seu voltant ha de ser el més ric en recursos digitals possible i ha d'estar supervisat per la família».

Vertader

Fals

.....
.....
.....
.....



Cas 3. «L'espai digital permet fer activitats amb les quals es pot desenvolupar la creativitat i la llibertat d'expressió».

Vertader

Fals

.....
.....
.....
.....



Casos de vertader o fals

Cas 4. «L'ús de l'espai digital s'ha d'adaptar a l'edat i a les necessitats educatives i s'ha de fer amb acompanyament».

- Vertader
- Fals

.....

.....

.....

.....



Cas 5. «Els fills i les filles han d'estar acompanyats, guiats i supervisats en l'accés i l'ús de l'espai digital».

- Vertader
- Fals

.....

.....

.....

.....



Cas 6. «L'ús d'un recurs digital per treballar està justificat, tant se val el temps que s'hi dediqui, i no ha de perturbar necessàriament el son o provocar insomni».

- Vertader
- Fals

.....

.....

.....

.....



Espai educatiu digital: aprenentatge escolar

Aspectes positius

Aspectes negatius

Col·laboració	Aïllament social
Acompanyament	Control restrictiu
Supervisió	Exposició a perills de la xarxa digital
Elecció del lloc, el moment (en directe o en diferit) i el ritme de l'activitat	Horari inadequat i descans alterat
Motivació si és per interès propi	Avorriment si és per interès aliè
Creativitat	Còpia de materials
Aprenentatge actiu i accés a diversos continguts i recursos	Esgotament per repetició, saturació de continguts i dificultat per seleccionar els continguts de qualitat



Activitat 2

Noves maneres de relacionar-nos

Discussió en grup

30 minuts

Objectiu 2

Contingut 2

a. Introducció

Una de les grans preocupacions que ha portat l'avenç de la tecnologia digital és que pot comportar desavantatges per al desenvolupament i els processos d'aprenentatge en la infància i l'adolescència. En l'activitat anterior hem presentat aspectes positius de l'espai educatiu digital que donen resposta a aquesta preocupació, ja que garanteixen que contribueixen a l'aprenentatge escolar. Tanmateix, encara no és del tot clar de quina manera es pot superar el perill potencial de l'aïllament social que pot comportar l'ús inadequat de l'espai educatiu digital en la família. En aquesta activitat, la persona dinamitzadora ha de comentar que es tractaran els beneficis de l'espai educatiu digital en dues esferes socials amb grans repercussions en l'àmbit escolar: a) l'esfera de les relacions socials entre els companys i companyes del fill o filla, i b) la col·laboració de les famílies amb el centre educatiu dels seus fills o filles gràcies a les noves formes de comunicació que ens ha proporcionat la tecnologia digital. Segons el temps que s'hagi consumit es poden deixar algunes opcions sense comentar o abordar-les totes en menys temps.

Si s'utilitza adequadament, la tecnologia digital pot ajudar a construir relacions socials mitjançant noves oportunitats amb els videojocs, les xarxes socials, les aplicacions mòbils, etc. Són passatemp i interessos dels infants, com ho són els esports, la lectura, les excursions i altres entreteniments presencials que no han de desaparèixer amb l'auge del món digital. Més aviat les activitats i l'oci dins i fora de casa s'han de complementar amb l'ús de recursos tecnològics de caràcter educatiu i d'entreteniment. Aquí anirem més enllà i explorarem els beneficis d'aquests recursos tecnològics en les relacions entre companys i companyes al centre escolar, connectades tant amb l'aprenentatge col·laboratiu com amb altres àmbits de relació social que també són claus en el desenvolupament de la companyonia i l'amistat. Així mateix, explorarem com es pot reforçar la col·laboració de la família i el centre escolar, que moltes vegades queda empobrida i és poc efectiva quan es basa únicament en les relacions presencials al centre i en els escassos esdeveniments participatius.

b. Desenvolupament

S'introdueix l'activitat plantejant una propietat molt important que tenen les eines digitals eficaces: es poden adaptar a les necessitats i preferències de la persona usuària. Les activitats poden tenir lloc de manera *sincrònica*, és a dir, que es desenvolupen al moment; de manera *simultània* amb altres recursos, per exemple, videoconferències en viu amb participació interactiva, xats programats, tutories del professor o professora; o de manera *asincrònica*, és a dir, en un altre moment, quan es tracta de recursos que estan gravats o que queden al núvol, per a activitats com ara completar el treball assignat de manera independent, veure una llista de vídeos disponibles o enviar una presentació perquè es vegi en un altre moment. Moltes fonts d'informació es poden utilitzar de manera asincrònica perquè estan disponibles en línia, com ara simulacions, visites de museus, biblioteques i llocs històrics, o altres fonts web que permeten trobar coses noves per aprendre i per reforçar la curiositat i el coneixement experiencial.

A continuació, es planteja l'activitat, que està encaminada a compartir experiències de la comunicació digital a casa que hàgim observat en els nostres fills i filles amb els seus companys i companyes i amics i amigues. La dinàmica no és preguntar d'un en un, sinó que es proposa que les persones participants hi vagin intervenint lliurement per aportar informació sobre el dispositiu que fa servir el seu fill o filla, el recurs o eina digital que utilitza i el motiu d'aquest ús. Aquests són exemples per il·lustrar algunes possibilitats, però la idea és que es vagi apuntant en un *roll-up* o una pissarra digital tot el que s'aporti. A la part superior del *roll-up* s'indica «Noves maneres de relacionar-se amb companys i companyes» i es creen tres columnes en què s'escriu «Dispositiu» a la primera columna, «Recurs digital» a la segona i «Motiu» a la tercera, com es mostra a la fitxa 3 (p. 31, per a ús de la persona dinamitzadora o per compartir al final). Inicialment, es deixa sense emplenar el contingut de la taula i, si aquests exemples no surten espontàniament, s'aporten després, a fi de donar-los idees. També es pot valorar d'utilitzar algun recurs del tipus Mentimeter o aplicacions semblants, que a partir de l'escaneig d'un QR amb un dispositiu mòbil mostren una presentació visual de la participació de pares i mares. En aquest cas, primer es preguntaria pel dispositiu digital que fa servir el fill o filla, després pel recurs digital i, finalment, pel motiu. Per acabar, es mostren les respostes que s'han donat i es poden afegir alguns exemples addicionals relacionats amb cadascun dels dispositius que apareixen a la taula de la fitxa 3 al *roll-up*.

Les persones participants valoraran l'ús que fa el seu fill o filla de cadascun dels dispositius i recursos digitals: escàs, poc útil o enriquidor. Es farà el mateix amb els motius, i es reflexionarà sobre com es podrien millorar aquests usos. En funció de què vagi sortint es pot preguntar si els pares i les mares es perceben com a competents per ajudar els seus fills i filles, i el mateix amb la comunicació amb l'escola, de manera que es pugui reflexionar sobre les àrees de millora i les fortaleses.



El mateix exercici es duu a terme amb la fitxa 4 (p. 32, per a ús de la persona dinamitzadora, però el contingut de la qual també es pot compartir), relativa a les *formes de comunicació digital amb el centre escolar*, com es mostra a continuació. Amb l'ús del *roll-up* es presenten els encapçalaments de cada columna i les persones participants aporten formes de comunicació que utilitzen o que els facilita el seu centre; es deixa per a després l'aportació d'algun dels exemples que es mencionen a la fitxa 4, si no han sortit espontàniament. En aquest cas depèn molt de què tingui estipulat cada centre escolar, però és interessant comprovar les possibles diferències en els mitjans més utilitzats per a la comunicació, els beneficis que reporten i els aspectes en què es pot millorar. Segons valori la persona dinamitzadora, es pot tornar a introduir l'eina Mentimeter per recollir de manera sincrònica les aportacions dels pares i mares utilitzant el dispositiu mòbil.

Els pares i les mares han d'analitzar els exemples que van sortint de les mateixes persones participants i les propostes incloses en la taula en funció de la possible viabilitat que tinguin (de quina manera es poden dur a terme a l'escola del seu fill o filla). També han de reflexionar sobre les millores que aporten de cara a la comunicació família-escola i sobre la participació de les famílies en el centre escolar. Per fer-ho, es poden plantejar les preguntes següents: Cal que es desenvolupi aquesta iniciativa a l'escola amb la participació de la família? Seria viable? Quins beneficis aportaria? Es tracta de dialogar sobre quines serien les condicions que s'haurien de donar, tant per part de la família com del mateix centre, perquè aquestes accions es poguessin implementar al centre escolar dels seus fills i filles, i valorar en quin sentit servirien per millorar la comunicació entre famílies i escola i la participació de les famílies en el centre.

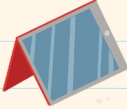

c. Conclusió

Els últims minuts es destinen a destacar els beneficis que reporten els dos escenaris de comunicació digital. L'aprenentatge col·laboratiu del fill o filla es pot aconseguir fent amb els seus companys i companyes activitats escolars com ara treballs, projectes, assajos o fins i tot una galeria de fotos que li permeti compartir experiències. També es pot aconseguir participant en debats i treballant en grups en què pugui intercanviar preguntes, comentaris i preocupacions sobre la classe i parlar sobre com se sent com a alumne o alumna. El seu autoconcepte com a escolar es pot anar fent més complet si disposa també d'aquesta font d'informació externa per conèixer i millorar la seva identitat digital.

Al seu torn, els pares i les mares que estan en contacte regular amb l'escola i la comunitat escolar poden donar més suport a l'educació dels seus fills i filles. El centre escolar els pot fer arribar informacions i notícies importants sobre les quals les famílies han de tenir coneixement. Es pot regularitzar la comunicació amb el professorat, la qual




cosa fins i tot pot donar lloc a una comunicació informal i a un suport formal personalitzat, mitjançant reunions telemàtiques en què participin el professor o professora, el fill o filla i els pares o mares o figures responsables, perquè coneguin millor el progrés que fa en les diferents matèries que està estudiant i la relació que té amb els companys i les companyes de classe. Finalment, el sentit de pertinença a la comunitat educativa pot millorar, ja que si es reforça la col·laboració també és possible que s'incrementi la participació en la presa de decisions i en els esdeveniments del centre. D'aquesta manera, la família i l'escola poden col·laborar juntes per educar entre pantalles.

Noves maneres de relacionar-se amb companys i companyes

Dispositiu	Recurs digital	Motiu
Ordinador 	Google Meet: reunió	Repartir el treball
Tauleta 	Canva: presentació	Presentar treballs
Tauleta 	Padlet: mural col·laboratiu	Fer un pòster, editar vídeos
Ordinador 	Zoom: reunió	Preparar una festa d'aniversari, editar vídeos
Mòbil 	Càmera de fotos o vídeo	Fer un treball de plàstica, gravar una entrevista

Nota. L'edat mínima per registrar-se a WhatsApp i utilitzar-lo és 13 anys. Els altres recursos s'han de fer servir amb la supervisió de les figures parentals.

Noves maneres de relacionar-nos amb el centre escolar

Dispositiu	Recurs digital	Motiu
Mòbil 	WhatsApp/ Tellyfy	Preparar una excursió o comunicats de l'escola
Ordinador 	Classroom: reunió	Presentar el nou curs
Ordinador 	Jamboard: pissarra digital	Recollir els acords d'una reunió de pares i mares
Tauleta 	Zoom: reunió	Seguir la xerrada d'un expert/a sobre un tema d'interès







Sessió per a fills i filles

En les últimes dècades, l'ús d'internet i dels recursos digitals s'ha convertit en part de la vida quotidiana dels infants. Les experiències que tenen amb els recursos digitals han canviat molt: ja no solament veuen vídeos, escolten música o es relacionen amb familiars i/o amics, sinó que també han incorporat l'ús dels jocs en línia, xarxes socials, etc., amb finalitats molt diverses. Les possibilitats d'accedir-hi són cada vegada més nombroses, tant pel que fa al temps com al lloc d'ús, i augmenten considerablement a mesura que es van fent grans.

En aquesta sessió es treballen competències relacionades amb la facultat d'analitzar l'ús dels recursos digitals, els possibles beneficis i riscos que tenen, la capacitat de regular-ne l'ús i el paper cabdal que té la família en l'adquisició de bons hàbits en aquest aspecte des de la infància.

L'objectiu d'aquesta sessió és que cada infant sigui capaç d'identificar quina és la seva situació real respecte de l'ús de recursos digitals, els beneficis i també els riscos als quals s'exposa, i que busqui alternatives que li permetin fer-ne un ús saludable.

Sessió

Descobrir el meu lloc en l'espai digital

Objectius

- Objectiu 1. Compartir quins recursos digitals utilitzen els infants en el seu dia a dia, per a quina finalitat i de quina manera.
- Objectiu 2. Identificar senyals de beneficis i riscos en l'ús de recursos digitals.

Continguts

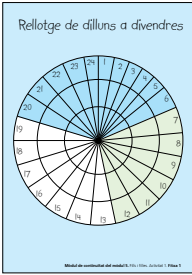
- Contingut 1. Recursos digitals, moment d'ús dels recursos i acompanyament.
- Contingut 2. Senyals de riscos i beneficis dels recursos digitals.

Activitats

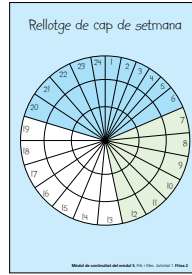
- Activitat 1. El meu rellotge digital
- Activitat 2. El meu rellotge funciona bé?

Materials

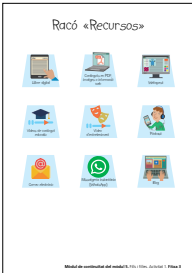
- Etiquetes
- Pega
- Pissarra o cartolina
- Fitxa 1. Rellotge de dilluns a divendres (activitat 1)
- Fitxa 2. Rellotge de cap de setmana (activitat 1)
- Fitxa 3. Racó «Recursos» (activitat 1)
- Fitxa 4. Racó «Motiu d'ús» (activitat 1)
- Fitxa 5. Racó «Amb qui» (activitat 1)
- Fitxa 6. Beneficis dels recursos digitals (activitat 2)
- Fitxa 7. Riscos dels recursos digitals (activitat 2)



Fitxa 1. Relloctge de dilluns a divendres (activitat 1)



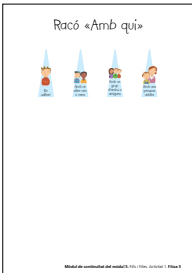
Fitxa 2. Relloctge de cap de setmana (activitat 1)



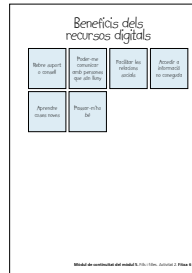
Fitxa 3. Racó «Recursos» (activitat 1)



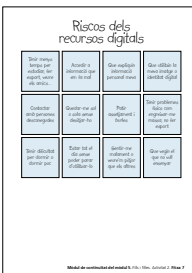
Fitxa 4. Racó «Motiu d'ús» (activitat 1)



Fitxa 5. Racó «Amb qui» (activitat 1)



Fitxa 6. Beneficis dels recursos digitals (activitat 2)



Fitxa 7. Riscos dels recursos digitals (activitat 2)

Desenvolupament de la sessió

En aquesta sessió es pretén que els infants identifiquin l'exposició que tenen als diferents recursos digitals i l'ús diari que en fan, i que reflexionin sobre els possibles beneficis i riscos que poden comportar i com els poden contrarestar amb un bon ús.

Activitat 1

El meu rellotge digital

Història i etiquetes

30 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

Diàriament veiem, cada vegada amb més freqüència, que les persones busquen continguts mitjançant les eines digitals a casa, a l'escola, al carrer, etc. Qualsevol recurs digital té una gran influència en el nostre dia a dia i de vegades ni ens n'adonem. Per això és tan important que fem un esforç per identificar-los i recordar-los, i d'aquesta manera ser conscients de l'ús real que fem dels diferents recursos digitals.

b. Desenvolupament

S'introdueix l'activitat als infants a través de la història següent:

La Noa es lleva d'hora per anar a l'escola, esmorza, es renta, es vesteix i, sense saber com, en mirar el rellotge veu que se li ha fet tard. «Com pot ser?», es pregunta. Però és que mentre esmorzava ha aprofitat per agafar el mòbil de la seva mare i donar-hi una ullada, ha passat per la sala i li ha cridat l'atenció alguna cosa que el seu pare mirava a la televisió... Semblava que no havia fet res, però el dia corria i corria sense que ni se n'adonés.

Una vegada introduïda la història, es pregunta a les persones participants si algun cop els ha passat el mateix que a la Noa, si els ha fugit el temps sense ni tan sols adonar-se'n mentre utilitzaven algun recurs digital. Amb aquesta reflexió es vol que els infants prenguin consciència que utilitzem els recursos digitals molt més del que creiem i, de vegades, fins i tot sense que en siguem conscients.



Tot seguit, se'ls explica que durant la sessió s'analitzarà quin ús diari fan dels recursos digitals, tant els dies de classe com els caps de setmana. Per fer-ho, cada participant disposa d'un gràfic amb el títol «Rellotge de dilluns a divendres» (fitxa 1, p. 41) i un altre amb el títol «Rellotge de cap de setmana» (fitxa 2, p. 42). Aquests rellotges contenen les 24 hores del dia senyalitzades amb colors diferents: el matí, en verd; la tarda, en blanc, i la nit, en blau. La mida del rellotge ha de permetre que s'hi col·loquin les fitxes; es pot imprimir en un DIN A4, però millor si és un DIN A3.

A més, la persona dinamitzadora prèviament haurà disposat conjunts de diferents etiquetes a diversos racons de la sala:

1. Racó «Recursos» (fitxa 3, p. 43-44), amb etiquetes que representin en imatges diferents recursos, per exemple, sèries i pel·lícules, blogs, jocs, videotrucades, xarxes socials...
2. Racó «Motiu d'ús» (fitxa 4, p. 45), amb etiquetes que representin per a què s'utilitzen els recursos, amb quin objectiu, per exemple per buscar informació, per divertir-se, per trobar un consell, per comunicar-se, etc.
3. Racó «Amb qui» (fitxa 5, p. 46), amb diferents etiquetes que indiquin si l'activitat es fa en solitari o en companyia d'altres persones, com ara un altre nen o nena, una persona adulta o un grup.

En primer lloc, es demana als nens i nenes participants que s'acostin al racó «Recursos» i se'ls explica que hi trobaran diferents recursos digitals que poden utilitzar. Han d'escollir només els recursos digitals que més utilitzen en un dia normal de la seva vida, en qualsevol moment i en qualsevol lloc. En tornar a la taula han d'enganxar aquest recurs a l'horari en què l'utilitzen (a la part més externa de la circumferència del rellotge). Si l'utilitzen més d'una hora, han d'enganxar el mateix recurs a totes les caselles que corresponguin. Perquè això sigui possible, en els diferents racons hi ha d'haver unes quinze còpies de cada element per a cadascun dels participants.

A continuació, s'han de dirigir al racó «Motiu d'ús», on trobaran etiquetes amb les diferents funcions per a les quals utilitzen els recursos seleccionats. Han d'escollir tots els motius que tinguin i col·locar-los al costat del recurs que correspongui, a la part intermèdia del rellotge.

Finalment, s'han d'acostar al racó «Amb qui», en què han de seleccionar les etiquetes que indiquen amb quina companyia utilitzen el recurs, i les han d'enganxar a la part més interna del rellotge.

Tot aquest procés l'han de fer tant per al «Rellotge de dilluns a divendres» com per al «Rellotge de cap de setmana».

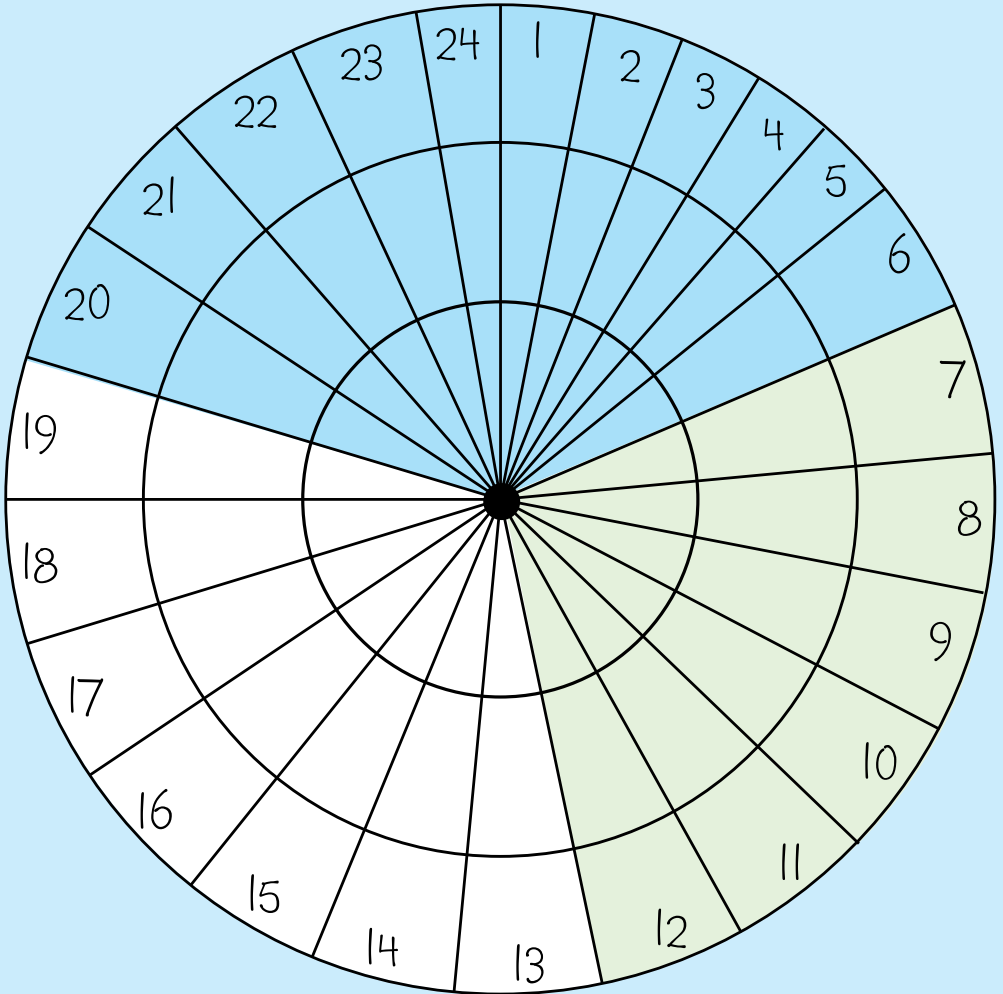
Una vegada hagin acabat d'enganxar la informació dels tres racons, es demana als infants que responguin les preguntes següents en grup gran mentre exposen als altres la informació que contenen els seus rellotges:

- Quin és el recurs digital que més utilitzo?
- Per a què faig servir principalment els recursos digitals?
- Quant de temps al dia dedico a l'ús dels recursos digitals?
- Qui em sol acompanyar més vegades quan utilitzo els recursos?

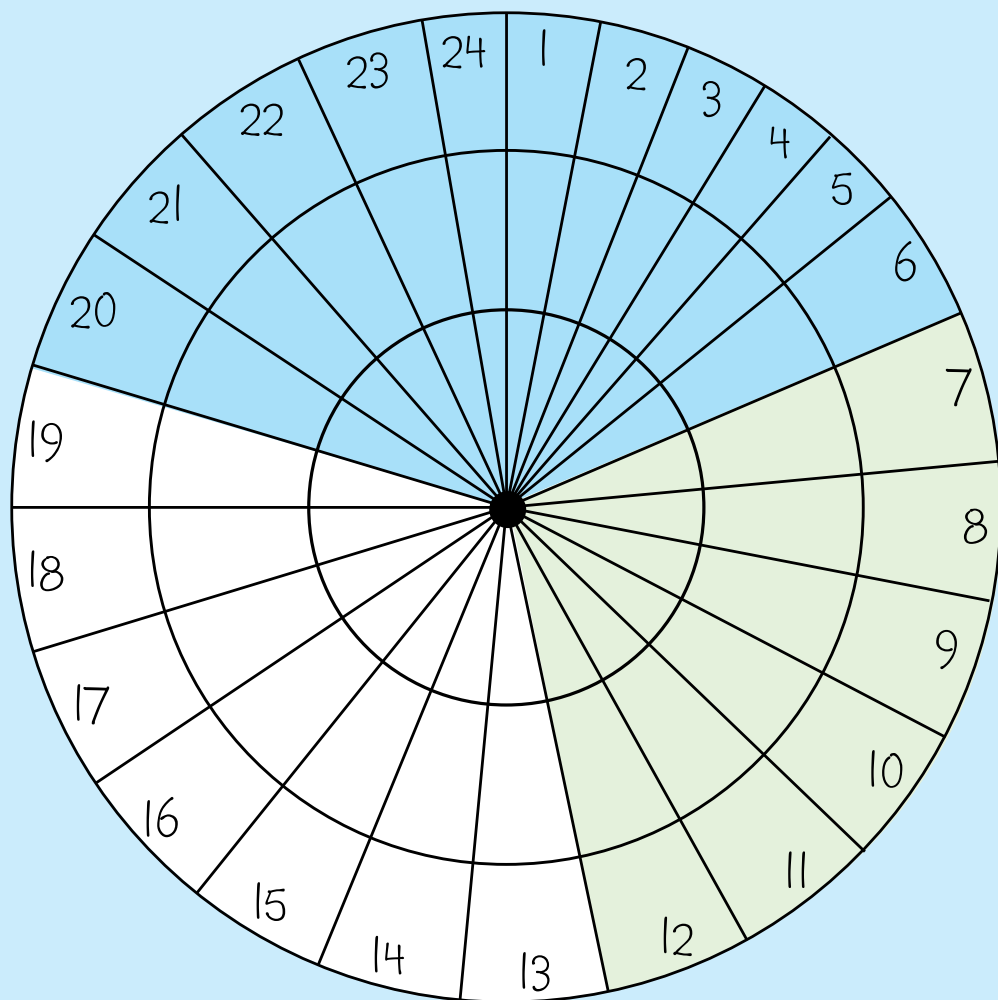
c. Conclusió

Es tanca l'activitat destacant el valor de reflexionar sobre el temps real d'ús dels recursos digitals (que en la majoria de casos és molt més alt del que creïem) i indicant als infants participants que aquests recursos poden prendre temps a altres aspectes de la vida, com ara les relacions amb la família i amb els amics i amigues, i que ens poden cansar i esgotar, cosa que fa que tinguem menys temps per fer altres activitats a l'aire lliure o de descans. Perquè l'ús dels recursos educatius sigui saludable, tots els membres de la família els han de fer servir de manera adequada.

Relotge de dilluns a divendres



Rellotge de cap de setmana



Racó «Recursos»



Llibre digital



Continguts en PDF,
imatges o informació
web



Webquest



Videos de contingut
educatiu



Video
d'entreteniment



Pòdcast



Correu electrònic



Missatgeria instantània
(WhatsApp)



Blog

Racó «Recursos»



Joc



Aplicació de treball
en grup



Videotrucada



Música



Xarxa social



Mòbil



TV



Ordinador



Consola de jocs

Racó «Motiu d'ús»



Racó «Amb qui»





Activitat 2

El meu rellotge funciona bé?

Pluja d'idees, etiquetes i reflexió grupal

30 minuts

Objectiu 2

Contingut 2

a. Introducció

Els infants aprenen de tot el que els envolta i, per tant, també dels recursos digitals, que poden exercir una gran influència en la seva vida (relacions socials, visió de si mateixos, habilitats, rendiment, etc.). Per això és tan evident la necessitat que identifiquin en què els poden beneficiar realment i quins aspectes poden suposar un risc per al seu desenvolupament o fins i tot per a la seva vida.

b. Desenvolupament

Es comença aquesta activitat demanant als infants que diguin els beneficis que els venen al cap quan pensen en l'ús que fan dels recursos digitals, a través de la pregunta «Quins beneficis i avantatges té per a mi utilitzar els recursos digitals?». Per fer-ho cal tenir la llista «Beneficis dels recursos digitals» (fitxa 6, p. 50) que es corresponguin amb les etiquetes que s'utilitzen en l'activitat i que s'aniran enganxant en una pissarra o cartolina a mesura que els participants els vagin dient. En cas que sorgeixi algun benefici que no estigui previst en les etiquetes, és important tenir fitxes en blanc per poder-lo anotar i incorporar a la pissarra. I en cas que els participants no exposin tots els beneficis, es pot anar orientant la reflexió amb preguntes o, fins i tot, es poden proposar directament alguns beneficis.

Una vegada identificats tots els possibles beneficis, cal fer la mateixa tasca per als possibles riscos que comporta l'ús dels recursos digitals, per als quals també s'ha de disposar de la llista «Riscos dels recursos digitals» (fitxa 7, p. 51) que es corresponguin amb les etiquetes, a través de la pregunta «La utilització de recursos digitals em pot perjudicar o em pot fer mal d'alguna manera?». Cal seguir el mateix procediment que s'ha fet servir per als beneficis.

A continuació es col·loquen les etiquetes que representen els beneficis i els riscos en piles sobre la taula (hi ha d'haver almenys dues còpies de cada risc i de cada benefici per participant) i es demana a cada participant que torni a mirar el seu rellotge digital i que seleccioni com a màxim dos riscos i dos beneficis que consideri que podria tenir l'ús que fa de cadascun dels recursos, considerant el temps que hi dedica, el moment en



què ho fa, la finalitat amb què els utilitza i la companyia amb què ho fa. Han d'enganxar les etiquetes juntament amb el recurs que tenen identificat en el seu rellotge digital, a la part exterior del rellotge.

Una vegada tots els infants del grup han identificat els possibles riscos i beneficis als seus rellotges «d'entre setmana» i «de cap de setmana», es fa una reflexió grupal a través de les preguntes següents:

- Quin recurs heu considerat que és més beneficiós? Per què?
- Quin recurs heu considerat que pot comportar més riscos? Per què?
- És el recurs mateix que és beneficiós o que suposa un risc, o aquest risc té més a veure amb la manera o el moment en què utilitzem el recurs?

La persona dinamitzadora ha de reflectir i sintetitzar les aportacions de tots els infants emfatitzant l'aspecte de l'ús del recurs que realment pot comportar un benefici o un risc (la finalitat, el moment, la durada, la companyia, etc.).

c. Conclusió

Es tanca l'activitat subratllant que els recursos en si mateixos no són ni bons ni dolents, sinó que és l'ús que en fem (el moment, la durada, la companyia) el que determina si són beneficiosos o si poden arribar a ser perjudicials per a nosaltres. I que la millor manera d'evitar els riscos associats a la utilització d'un recurs és fer-ho en companyia o seguir els consells d'una persona adulta que ens pugui servir de guia i orientació.

Beneficis dels recursos digitals

Rebre suport
o consell

Poder-me
comunicar
amb persones
que són lluny

Facilitar les
relacions
socials

Accedir a
informació
no coneguda

Aprendre
coses noves

Passar-m'ho
bé

Riscos dels recursos digitals

Tenir menys temps per estudiar, fer esport, veure els amics...

Accedir a informació que em fa mal

Que expliquin informació personal meua

Que utilitzin la meua imatge o identitat digital

Contactar amb persones desconegudes

Quedar-me sol o sola sense desitjar-ho

Patir assetjament i burles

Tenir problemes físics com engreixar-me massa, no fer esport

Tenir dificultat per dormir o dormir poc

Estar tot el dia sense poder parar d'utilitzar-lo

Sentir-me malament o veure'm pitjor que els altres

Que vegin el que no vull ensenyar

Sessió per a famílies

Actualment, les tecnologies digitals s'han integrat amb tanta naturalitat a la nostra rutina diària que s'han convertit en una part essencial del nostre estil de vida. Aquest fenomen es manifesta de manera automàtica en diversos àmbits, ja que facilita l'execució de tasques acadèmiques i laborals, influeix en les relacions personals i enriqueix les experiències d'oci digital. La reflexió sobre aquest comportament ens brinda l'oportunitat de prendre consciència del nostre entorn digital, d'estudiar-ne els impactes i de reconèixer les conseqüències derivades de l'ús de les tecnologies.

Aquesta sessió ens convida a analitzar els dispositius i serveis digitals que tenim a casa nostra, a reflexionar sobre l'ús que en fem i a comprendre l'impacte que tenen en l'esfera personal i familiar. A partir d'aquest reconeixement, l'objectiu principal és elaborar un pla digital familiar que ens ajudi a decidir de quina manera volem que la tecnologia digital formi part de la nostra vida quotidiana. Això implica establir regles consensuades que garanteixin un ús segur i enriquidor dels recursos digitals.

A més, sabent que els nostres fills i filles utilitzen principalment dispositius i recursos digitals per entretenir-se, explorarem junts activitats d'oci digital de manera segura i responsable. Aquest temps compartit no solament proporcionarà moments divertits, sinó que també enfortirà els lligams familiars.



Sessió

Viure en família en l'espai digital

Objectius

- Objectiu 1. Prendre consciència, a partir del reconeixement dels dispositius i recursos digitals que són presents a casa nostra, de la importància d'acordar un pla digital familiar que promogui un ús equilibrat i saludable d'aquests dispositius i recursos per aconseguir que tinguin un impacte positiu en la nostra vida personal i familiar.
- Objectiu 2. Explorar i descobrir noves maneres de gaudir en família mitjançant activitats d'oci digital que promoguin la cohesió i el benestar familiar.

Continguts

- Contingut 1. Pla digital familiar a partir del reconeixement de la presència dels recursos digitals a casa i de la repercussió que tenen en la vida personal i familiar.
- Contingut 2. Activitats d'oci digital en família i l'impacte positiu que tenen.

Activitats

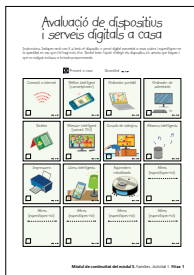
- Activitat 1. Acordem el nostre pla digital familiar
- Activitat 2. Ens divertim amb l'oci digital en família

Materials

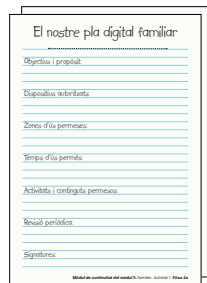
- Tauletes
- Connexió a internet o MiFi (rúter portàtil)
- Bolígrafs
- Folis en blanc i/o cartolines
- Fitxa 1. Avaluació dels dispositius i serveis digitals de casa (activitat 1)
- Fitxa 2a. El nostre pla digital familiar, per a les famílies (activitat 1)
- Fitxa 2b. El nostre pla digital familiar, per a les persones dinamitzadores (activitat 1)
- Recurs en línia: «Creeu o actualitzeu el vostre pla familiar d'ús de pantalles», de l'American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx#/family> (activitat 1)
- Recurs en línia: «Pla digital familiar de l'Associació Espanyola de Pediatria en col·laboració amb l'Agència Espanyola de Protecció de Dades», amb nombroses recomanacions per elaborar el pla: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/> (activitat 1)
- Recurs en línia: Gartic Phone (el joc del telèfon): <https://garticphone.com/ca/lobby> (activitat 2)



- Fitxa 3. Pluja d'idees: activitats d'oci digital, per a les persones dinamitzadores (activitat 2)
- Fitxa 4a. Un dia en família a l'aire lliure, per a les famílies (activitat 2)
- Fitxa 4b. Un dia en família a l'aire lliure, per a les persones dinamitzadores (activitat 2)

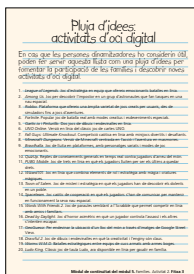


Fitxa 1. Avaluació de dispositius i serveis digitals a casa (activitat 1)

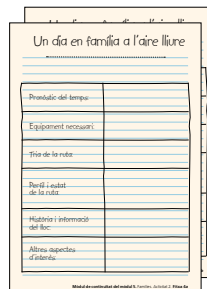


Fitxa 2a. El nostre pla digital familiar, per a les famílies (activitat 1)

Fitxa 2b. El nostre pla digital familiar, per a les persones dinamitzadores (activitat 1)



Fitxa 3. Pluja d'idees: activitats d'oci digital, per a les persones dinamitzadores (activitat 2)



Fitxa 4a. Un dia en família a l'aire lliure, per a les famílies (activitat 2)

Fitxa 4b. Un dia en família a l'aire lliure, per a les persones dinamitzadores (activitat 2)

Desenvolupament de la sessió

Aquesta sessió proporciona un espai dedicat a facilitar que les famílies reflexionin sobre els dispositius i serveis digitals que tenen a casa seva per explorar com els utilitzen i comprendre l'impacte que tenen en la vida familiar. L'objectiu principal és establir un pla digital familiar que orienti les famílies en la reflexió sobre el paper que volen que tingui la tecnologia a casa seva. A més, es busca que les famílies s'acostin a les potencialitats i els beneficis de les activitats d'oci digital en família explorant i descobrint noves experiències en aquest àmbit. La sessió serà conduïda per les dues persones dinamitzadores de les sessions per a pares i mares i per a fills i filles.

Activitat 1

Acordem el nostre pla digital familiar

Treball en grup petit i gran

30 minuts

Objectiu 1

Contingut 1

a. Introducció

Els últims anys hem incorporat una varietat creixent de dispositius electrònics a les nostres cases, de vegades sense ser plenament conscients de com impacta l'ús que en fem en la nostra vida. Aquesta activitat permet identificar els dispositius i serveis digitals que tenim a casa, explorar com els utilitzem i avaluar l'impacte que tenen en les nostres vides personals i familiars. El propòsit és generar una reflexió col·lectiva sobre la importància d'implementar un pla digital familiar per abordar possibles conflictes familiars derivats de l'ús d'aquests dispositius i serveis digitals, i fomentar un ús conscient i equilibrat de la tecnologia entre tots els membres de la família. És essencial tenir en compte que un pla digital familiar és un acord consensuat per tots els membres de la família i dissenyat per promoure un ús equilibrat i saludable de la tecnologia dins de casa.

b. Desenvolupament

Aquesta activitat comença amb una reflexió sobre l'abundància a les nostres cases de dispositius i serveis digitals, que tenen un paper crucial per facilitar diverses tasques i activitats com el treball, l'educació i l'oci. Tot i que aquestes tecnologies són essencials



en la nostra vida diària, sovint les utilitzem de manera automàtica, sense ser plenament conscients de l'impacte que tenen en la nostra vida personal i familiar.

Amb l'objectiu de prendre consciència de la relació que tenim amb la tecnologia digital i d'entendre com ens afecta aquesta relació tant en el terreny personal com en el familiar, es proporciona a cada família una còpia de la fitxa 1 (p. 59), titulada «Avaluació dels dispositius i serveis digitals de casa». Se'ls demana que, en un termini de 5 minuts, marquin en grup amb una X tots els dispositius i serveis digitals que tenen a casa seva i que n'indiquin la quantitat, en cas que n'hi hagi més d'un. També se'ls anima a afegir-hi els dispositius i serveis que tinguin i no estiguin recollits a la fitxa.

Una vegada completada la llista, es convida cada unitat familiar a compartir entre els membres els aspectes següents durant uns 5 minuts més.

- Heu experimentat conflictes relacionats amb l'ús d'aquests dispositius a casa? En cas afirmatiu, com creieu que es podrien mitigar aquests conflictes?
- Considereu que és important establir acords per a un ús òptim i equitatiu d'aquests dispositius?

Aquesta breu reflexió en família pretén fomentar el diàleg i la presa de decisions conjuntes per establir un pla digital familiar que promogui un ús conscient i equilibrat de la tecnologia en l'entorn familiar, sense aspirar a resoldre tots els conflictes en aquest moment. Així doncs, a continuació, s'anima cada família a crear el propi pla digital familiar. Es pot fer de dues maneres:

a) Per a les famílies que prefereixin fer-ho de manera digital, se'ls ofereix el recurs en línia adaptat de l'American Academy of Pediatrics:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx#/family>.

b) Per als qui prefereixin fer-ho d'una manera més personalitzada, se'ls proporciona la fitxa 2a (p. 60), titulada «El nostre pla digital familiar», i també bolígrafs i folis o cartolines.

En primer lloc, i tenint en compte que el format de l'enllaç de l'American Academy of Pediatrics i de la fitxa 2 és bastant semblant, se suggereix a totes les famílies que assignin un nom distintiu al seu pla, com per exemple «Pla digital familiar dels Santana García». A continuació, seguint les instruccions de la fitxa 2a, se'ls anima a abordar una sèrie d'aspectes que els ajudin a definir els objectius i els propòsits del seu pla digital familiar: els dispositius als quals es té accés i que es poden utilitzar a casa, les zones i el temps d'ús permesos, i també els continguts als quals es pot accedir i les activitats que es poden fer de manera individual i familiar. També se'ls demana que es comprometin a revisar de manera periòdica si el pla s'està complint i a ajustar-lo segons les caracterís-

tiques i circumstàncies de la família. Tots els membres de la família han de mostrar que hi estan d'acord signant el pla. A més, s'anima les famílies a afegir-hi altres aspectes que considerin rellevants per a la dinàmica familiar i per a l'ús segur de la tecnologia a casa.

Una vegada cada família ha acordat el seu propi pla digital, per acabar l'activitat es promou un debat en grup gran mitjançant el plantejament de les qüestions següents:

- Quins acords heu aconseguit com a família en la creació del pla digital familiar?
- Heu hagut d'ajustar les normes específicament per a algun membre de la família?
- Heu establert conseqüències en cas d'incompliment d'alguna norma?
- Heu experimentat dificultats per arribar a acords en la creació del pla digital familiar? En cas afirmatiu, quins han estat els desafiaments i com els heu superat?

Després del debat, les persones dinamitzadores subratllen la importància que aquest pla sigui flexible i suggereixen revisions periòdiques per adaptar-lo a les circumstàncies familiars canviants. Així mateix, recomanen col·locar el pla en un lloc visible a casa.

A continuació, es pot presentar el pla digital familiar de la fitxa 2b (p. 61), en què apareixen instruccions detallades per completar les diverses seccions del pla. Aquest document serveix com a guia perquè les persones dinamitzadores expliquin clarament el procés d'elaboració del pla. No obstant això, s'anima les famílies a ajustar aquesta proposta a les seves necessitats i a personalitzar-la. Si en volen, se'ls proporcionen retoladors, folis en blanc o cartolines.

c. Conclusió






Aquesta activitat facilita la presa de consciència sobre els dispositius i serveis digitals que tenim a casa, i també sobre l'ús que en fem i l'impacte que tenen en la nostra vida personal i familiar. L'objectiu és elaborar un pla digital familiar que mitigui possibles conflictes i solapaments derivats de la presència i l'ús d'aquests recursos, i que ens ajudi a fomentar un ús positiu i responsable de les tecnologies digitals.

Avaluació de dispositius i serveis digitals a casa

Instruccions: Indiqueu amb una X si teniu el dispositiu o servei digital esmentat a casa vostra i especifiqueu-ne la quantitat en cas que n'hi hagi més d'un. També teniu l'opció d'afegir els dispositius i/o serveis que tingueu i que no estiguin inclosos a la taula proporcionada.

Present a casa

Quantitat

<p>Connexió a internet</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Telèfon intel·ligent («smartphone»)</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ordinador portàtil</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Ordinador de sobretaula</p>  <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Tauleta</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Televisor intel·ligent («smart TV»)</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Consola de videojocs</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Altaveus intel·ligents</p>  <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Impressora</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Llums intel·ligents</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Aspiradora robotitzada</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Altres (especifiqueu-ho):</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Altres (especifiqueu-ho):</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Altres (especifiqueu-ho):</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Altres (especifiqueu-ho):</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>Altres (especifiqueu-ho):</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/></p>

El nostre pla digital familiar

Objectius i propòsit:

Dispositius autoritzats:

Zones d'ús permeses:

Temps d'ús permès:

Activitats i continguts permesos:

Revisió periòdica:

Signatures:

El nostre pla digital familiar

Objectius i propòsit:

- Definiu clarament els objectius del pla digital familiar. Quines metes voleu assolir com a família amb aquest pla?
- Establiu un propòsit comú per a l'ús de la tecnologia a casa. Com voleu que la tecnologia formi part de la vostra vida familiar?

Dispositius autoritzats:

- Enumereu els dispositius permesos a casa. Incloeu-hi telèfons, tauletes, ordinadors, consoles de videojocs i altres dispositius rellevants.
- Especifiqueu qualsevol restricció o limitació addicional respecte dels dispositius autoritzats.

Zones d'ús permeses:

- Identifiqueu les àrees específiques de la casa on es permetrà utilitzar dispositius electrònics.
- Establiu normes sobre l'ús dels dispositius en àrees comunes i privades.

Temps d'ús permès:

- Especifiqueu les hores del dia en què es permetrà utilitzar els dispositius, tant entre setmana com els caps de setmana.
- Establiu límits de temps diaris per a l'ús individual i familiar de la tecnologia.

Activitats i continguts permesos:

- Definiu els tipus de contingut i activitats digitals permesos de manera individual i familiar. Incloeu-hi jocs, aplicacions i xarxes socials, entre d'altres.
- Fomenteu activitats familiars que promoguin la interacció i l'aprenentatge conjunt.

Revisió periòdica:

- Establiu la freqüència amb què revisareu i actualitzareu el pla digital familiar. Considereu possibles canvis en les necessitats familiars i en la tecnologia disponible.
- Designeu un moment regular per discutir i ajustar el pla segons les experiències i el creixement de la família.

Signatures:

- El pla digital familiar ha de ser consensuat i aprovat per tots els membres de la família, que l'han de signar com a manifestació de la seva conformitat.

Activitat 2

Ens divertim amb l'oci digital en família

Treball en grup petit i gran

30 minuts

Objectiu 2

Contingut 2

a. Introducció

És àmpliament reconegut que els infants i adolescents utilitzen els recursos sobretot per a activitats d'oci digital individual. Aquest tipus d'oci, especialment quan es comparteix, no sols permet generar records compartits, sinó que també promou la cohesió familiar, estimula la comunicació i en general contribueix a la satisfacció familiar. Els últims anys, cada vegada més pares i mares s'estan animant a participar amb la resta de la família en activitats d'aquesta índole, impulsats per dos motius principals. D'una banda, busquen conèixer les activitats que fan els seus fills i filles amb els dispositius digitals. En compartir amb ells experiències d'oci digital poden supervisar com els utilitzen i es poden mantenir informats de com participen en l'entorn virtual. D'altra banda, han percebut que és una activitat divertida que promou el benestar familiar. Per això, aquesta activitat té com a objectiu impulsar la participació dels pares i les mares en activitats d'oci digital compartit amb els fills i filles, la qual cosa facilita un enteniment més profund dels recursos i promou un enfocament positiu i constructiu de l'ús que se'n fa.

b. Desenvolupament

Les persones dinamitzadores comencen l'activitat recordant a les persones participants la importància de fer un ús adequat dels recursos per aprofitar-ne els beneficis i les oportunitats, incloent-hi les activitats d'oci familiar, que també poden tenir un caràcter educatiu. Amb aquesta finalitat es proposa a les famílies jugar al Gartic Phone, un joc en línia que combina el clàssic joc del telèfon amb la creativitat artística. Per jugar-hi poden utilitzar les seves tauletes o altres dispositius digitals als quals tinguin accés.

En primer lloc, es convida les persones participants a accedir a l'enllaç del joc en línia Gartic Phone (<https://garticphone.com/ca/>) i s'anima els qui coneixin el joc a compartir la seva experiència i a explicar a la resta del grup com s'hi juga. Si no hi ha ningú que estigui familiaritzat amb el joc, les persones dinamitzadores s'han d'encarregar d'explicar-ne el funcionament i les normes en detall.



El Gartic Phone és una barreja entre el Pictionary i el joc del telèfon: un missatge que va passant de persona a persona es va distorsionant a mesura que avança fins a arribar a l'última persona, que l'ha de desxifrar i comparar amb el missatge original. Tanmateix, aquest joc afegeix un component addicional a la dinàmica usual: a més de frases o accions, s'hi integra el dibuix.

En el mode normal del joc, cada persona es pensa una frase i l'escriu. Pot ser qual-sevol cosa que els passi pel cap. Aquestes frases es reparteixen a l'atzar entre les altres persones participants, que les han de dibuixar tan bé com puguin. Posteriorment, quan es redistribueixen els dibuixos, la persona a qui li toqui ha d'endevinar la frase original a partir del dibuix. Aquest procés es duu a terme dins d'un límit de temps i en un nombre de rondes determinades.

A més del mode normal, el Gartic Phone ofereix una varietat de modalitats addicionals: còpia barata, secret, animació, trencagel, puntuació, entrepà, entre d'altres. És fonamental que les persones dinamitzadores, tenint en compte el temps assignat a aquesta activitat, triïn una o dues modalitats que s'ajustin bé a les característiques del grup i animin les persones participants a explorar més modalitats a casa.

Un cop totes les persones hagin entès com s'hi juga, es demana a una voluntària o voluntari que creï la sala de joc i que consensui amb el grup la configuració d'aquesta sala, incloent-hi el nombre de rondes i el temps.

La persona voluntària crea la sala i comparteix el codi d'accés amb la resta perquè es puguin unir al joc. Amb totes les persones participants ja incloses en la sala, s'inicia la ronda presentant una paraula o frase a una de les persones.

És important tenir en compte que, atès que el joc permet un màxim de 14 participants, si el nombre és més gran es pot dividir el grup gran en dos subgrups. En aquest cas, es demanarà que hi hagi dues persones voluntàries en lloc d'una per crear dues sales diferents.

Després de jugar durant uns minuts es dediquen els últims minuts a deixar que les famílies comparteixin impressions, comentin les dificultats que hi han trobat i discuteixin sobre com podrien incorporar jocs d'aquesta mena a les seves rutines d'oci digital familiar. Algunes preguntes suggerides per facilitar el debat podrien ser:

- Com ha estat l'experiència de jugar al Gartic Phone? Us heu divertit?
- Com podríeu integrar de manera creativa aquesta mena d'activitats en la vostra rutina d'oci digital familiar?
- Ja coneixíeu aquesta activitat? Quines altres activitats d'oci en família coneixeu i us agraden?

Per acabar, es pot aprofitar aquesta última pregunta per registrar en un lloc visible totes les idees, de manera que les famílies se'n vagin amb una llista de jocs que poden utilitzar (les persones dinamitzadores poden fer servir la fitxa 3 (p. 67), «Pluja d'idees: activitats d'oci digital», per propiciar la pluja d'idees).

Un cop acabada la posada en comú de la llista de jocs d'oci digital, que contribuirà a ampliar i enriquir els moments d'oci compartits en família, les persones dinamitzadores introdueixen, durant els minuts següents, la idea d'utilitzar els recursos digitals per planificar certes activitats d'oci en família fora de línia, que no requereixen connexió a internet, i d'altres de tradicionals, és a dir, activitats per a les quals no calen dispositius o serveis digitals, com per exemple passar el dia a la platja o anar al camp. És important reconèixer que l'arribada de les TIC ha enriquit les nostres opcions d'entreteniment i ha facilitat la planificació i selecció d'activitats familiars. De fet, moltes famílies recorren a internet per buscar idees quan planegen activitats a l'aire lliure. A més, en plataformes com TikTok, Facebook i Instagram cada vegada és més comú trobar-hi perfils que mostren les diverses opcions d'entreteniment al nostre municipi, incloent-hi concerts, visites a museus, activitats culturals i festes locals.

Conscients de la importància de l'activitat física i la connexió amb la natura per al nostre benestar i qualitat de vida, les persones dinamitzadores proposaran a les famílies que organitzin una sortida a l'aire lliure. Entre les opcions es poden considerar activitats com el senderisme, el ciclisme, els passejos per parcs naturals, les visites a jardins botànics, les excursions a rius locals, les acampades, els pícnic, etc.

Com se'ls ha d'haver indicat prèviament, la consigna per a aquesta activitat implica utilitzar les TIC per planificar aquest dia en família. Per fer-ho, les persones dinamitzadores posen un exemple pràctic sobre com es poden utilitzar els recursos digitals per organitzar un dia de caminada, fent servir com a referència la fitxa 4b (p. 69), titulada «Un dia en família a l'aire lliure».

Seguint la fitxa 4b, les persones dinamitzadores els diuen: «Imagineu-vos que voleu organitzar un dia de caminada en família. Per gaudir-lo plenament seria interessant començar consultant el pronòstic del temps per evitar condicions desfavorables. Es poden utilitzar llocs web com el de l'Agència Estatal de Meteorologia AEMET (<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios>), que proporciona una predicció per a una zona específica amb fins a 7 dies d'antelació. Això us ajudarà a seleccionar el dia adequat i a programar la roba, el calçat i altres elements que són necessaris segons les condicions climàtiques. A l'hora de decidir la ruta que voleu fer, és important considerar les característiques de cadascuna de les persones que configuren el nucli familiar per tal d'adaptar-se a les seves possibilitats i garantir que serà una activitat de gaudi per a tota la família. Amb aquest objectiu podeu accedir



a les pàgines oficials de la comunitat autònoma que planegeu visitar, ja que la secció de turisme sol contenir informació sobre rutes recomanades. També hi ha llocs web com Wikiloc que proporcionen rutes i mapes de senderisme que han compartit altres usuaris, amb comentaris sobre les seves experiències. Això ajuda a prendre decisions sobre la ruta més adequada, determinar-ne la distància, si és circular o no, el punt de partida i d'arribada, i el nivell de dificultat, entre altres aspectes. Per aprofitar l'experiència i aprendre coses noves és recomanable buscar informació sobre el lloc que decidiu visitar, com ara la població, la flora i la fauna de la zona, i aspectes històrics interessants com la història dels avantpassats de la regió o si el sender que recorrereu va ser utilitzat amb alguna finalitat mercantil. També podeu considerar les opcions de fer un pícnic o de menjar en un lloc conegut de la zona, per a la qual cosa podeu buscar recomanacions a webs com TripAdvisor (<https://www.tripadvisor.es/>), que faciliten la cerca d'un restaurant amb una bona relació qualitat-preu».

Després de proporcionar aquesta breu orientació, les persones dinamitzadores distribueixen distribuïx entre les famílies la fitxa 4a (p. 68) i també folis, cartolines i retoladors perquè personalitzin la proposta segons les seves preferències. En aquest cas, la idea és utilitzar les TIC com a eina per planificar i enriquir les activitats d'oci familiars, siguin tradicionals o fora de línia. Per això és important donar llibertat perquè cada família decideixi si utilitzen les TIC únicament per planificar l'activitat de manera prèvia (element que es treballa en aquesta activitat) o si en el moment de fer-la també és interessant utilitzar les TIC per continuar-la «enriquant». A més, si volen, poden utilitzar aplicacions com Canva, PowerPoint o Word per donar-hi un toc més creatiu; així mateix, se'ls pot suggerir la possibilitat d'incloure altres aspectes que considerin pertinents segons l'activitat escollida, com per exemple dibuixar la ruta que seguiran durant la caminada. Aquest tipus d'opcions es preveuen per a grups familiars amb competències en l'ús d'aquestes plataformes o per a grups en què els fills i filles sí que tenen aquestes competències, la qual cosa permet que exerceixin un paper més actiu en el disseny de la proposta i que mostrin als seus pares i mares com s'utilitzen d'aquestes plataformes (fenomen denominat *transmissió de tecnologia ascendent*).

Si no ho acaben durant la sessió, es convida les famílies a completar a casa la planificació del dia en família a l'aire lliure.

c. Conclusió

Aquesta activitat vol ser una oportunitat perquè les famílies coneguin les potencialitats de practicar activitats d'oci digital en família, al mateix temps que fomenta l'ús de recursos digitals en la planificació d'activitats recreatives a l'aire lliure.

Valoració i tancament de la sessió

En aquesta sessió hem pres consciència de la rellevància dels recursos digitals en el nostre dia a dia. En particular hem reflexionat sobre la quantitat de dispositius i serveis digitals que tenim a casa nostra, sobre com els utilitzem i sobre com impacten en la nostra vida personal i familiar. En aquest context, hem aconseguit establir un pla digital familiar amb l'objectiu de fomentar un ús responsable dels recursos i resoldre possibles conflictes. A més, hem identificat i creat espais dedicats a l'oci digital, al mateix temps que hem aprofitat aquests recursos per organitzar activitats d'oci en família a l'aire lliure. En aquest punt els convidem a posar en pràctica tot el que han après i a recordar que la tecnologia no és una «enemiga» de la família. Si se'n fa un ús adequat i responsable pot ser una bona aliada per complementar l'educació dels fills i filles, i pot millorar la qualitat de l'oci familiar.

Pluja d'idees: activitats d'oci digital

En cas que les persones dinamitzadores ho considerin útil, poden fer servir aquesta llista com una pluja d'idees per fomentar la participació de les famílies i descobrir noves activitats d'oci digital.

1. *League of Legends*. Joc d'estratègia en equip que ofereix emocionants batalles en línia.
2. *Among Us*. Joc per descobrir l'impostor en un grup d'astronautes que fan tasques en una nau espacial.
3. *Roblox*. Plataforma que ofereix una àmplia varietat de jocs creats per usuaris, des de simuladors fins a jocs d'aventures.
4. *Fortnite*. Popular joc de batalla real amb modes creatius i esdeveniments especials.
5. *Gartic.io* i *Pinturillo*. Dos jocs de dibuix i endevinalles en línia.
6. *UNO Online*. Versió en línia del clàssic joc de cartes UNO.
7. *Fall Guys: Ultimate Knockout*. Competició caòtica en línia amb minijocs divertits i desafiants.
8. *Minecraft Dungeons*. Versió de Minecraft centrada en l'acció i l'aventura en masmorres.
9. *Brawlhalla*. Joc de lluita en plataformes, amb personatges variats i modes de joc emocionants.
10. *QuizUp*. Reptes de coneixements generals en temps real contra jugadors d'arreu del món.
11. *PUBG Mobile*. Joc de trets en línia en què els jugadors lluiten per ser els últims a quedar drets.
12. *Wizard101*. Joc en línia que combina elements de rol i estratègia amb màgia i criatures màgiques.
13. *Town of Salem*. Joc de misteri i estratègia en què els jugadors han de descobrir els dolents en un poble.
14. *Spaceteam*. Joc caòtic de cooperació en què els jugadors s'han de comunicar per mantenir en funcionament la seva nau espacial.
15. *Words With Friends 2*. Joc de paraules semblant a l'Scrabble que permet competir en línia amb amics i familiars.
16. *Dead by Daylight*. Joc d'horror asimètric en què un jugador controla l'assassí i els altres s'intenten escapar.
17. *GeoGuessr*. Per endevinar la ubicació d'un lloc del món a través d'imatges de Google Street View.
18. *Drawful 2*. Joc de dibuix i endevinalles en què la creativitat i l'enginy són claus.
19. *Worms W.M.D.* Batalles estratègiques entre equips de cucs armats amb armes boges.
20. *Ludo King*. Clàssic joc de taula Ludo, ara disponible en línia per gaudir en família.

Un dia en família a l'aire lliure

Pronòstic del temps:	
Equipament necessari:	
Tria de la ruta:	
Perfil i estat de la ruta:	
Història i informació del lloc:	
Altres aspectes d'interès:	

Un dia en família a l'aire lliure

(Indiqueu el lloc que visitareu o l'activitat que fareu)

Pronòstic del temps:	Consulteu l'AEMET per veure el pronòstic del temps i anotar les condicions climàtiques.
Equipament necessari:	Feu una llista de l'equip necessari (roba, calçat, aigua).
Tria de la ruta:	Exploreu el Wikiloc o altres apps de senderisme per triar una ruta adequada.
Perfil i estat de la ruta:	Reviseu els perfils d'elevació per saber les variacions d'altitud durant la caminada, avaluar-ne el grau de dificultat i tenir en compte aspectes rellevants del trajecte. Això inclou la identificació de punts d'interès en la ruta, com ara miradors, rierols o llocs històrics.
Història i informació del lloc:	Investigueu en línia sobre la història, la flora, la fauna i altres aspectes notables del lloc.
Altres aspectes d'interès:	Compartiu la ruta i l'horari amb algú de confiança i assegureu-vos de tenir senyal per a emergències, respecteu les normatives mediambientals, porteu una bossa per recollir la brossa generada, etc.

Tipus de paper utilitzats en aquesta publicació.

Paper de la coberta:

Vandia, cartolina gràfica FSC de 200 g

Paper interior:

Navigator, òfset blanc FSC de 100 g





Pots descarregar
els materials de les
activitats amb aquest QR.



Fundació "la Caixa"