

## **Seminari de prevenció ciberaddiccions organitzat per l'àrea d'educació de Sitges**

Segons el "Pla d'acció sobre addiccions" el 21% dels joves entre 14 i 18 anys fa un ús addictiu de la xarxa.

L'addicció a internet i les pantalles és un problema creixent que preocupa a les famílies i a la comunitat educativa. Impacta negativament en el rendiment escolar, provoca l'aïllament social, augmenta el risc de depressió.. son només alguns dels riscos i conseqüències que se'n deriven.

Per aquest motiu el passat 18 de Novembre l'àrea d'educació de l'ajuntament de Sitges va organitzar un seminari sobre la prevenció de ciber-addiccions adreçat a les famílies i la comunitat educativa de la vila.

El seminari va anar a càrrec de @cibersaludables, divulgador dels hàbits cibersaludables i de solucions de ciberseguretat.

Si et preocupa l'ús que fan els teus fills/filles de la tecnologia i no vas poder assistir-hi al seminari, aquestes son algunes de les recomanacions i millors pràctiques:

- Cal retardar el màxim possible el primer contacte dels nostres fills amb les pantalles. Principalment en les primeres etapes de vida, així doncs fins els 3 anys CAP contacte amb les pantalles.
- Cal establir una estratègia de gestió de les pantalles a casa per administrar les finestres d'ús i el filtratge de continguts, @cibersaludables recomana que les famílies defineixin una protecció inspirant-se en la "ceba", es a dir amb múltiples capes de protecció.
- Durant les etapes educatives, la prevenció del VAMPING (l'alteració de la son per un ús indegut de les pantalles) ha de ser una prioritat per totes les famílies. La tecnologia distorsiona la son i te greus conseqüències en el rendiment acadèmic.

El seminari va detallar més de 30 eines i bones pràctiques per gestionar les pantalles a casa. Eines que no necessàriament son tecnològiques i que per tant son accessibles a tots amb independència del nostre coneixement de la tecnologia.

Els assistents al seminari tenen a la seva disposició la llicència a un curs on-line amb el pas a pas de les principals eines i utilitats.

## Què fer?

El seminari va acabar amb 3 recomanacions d'implementació immediata perquè els assistents es poguessin començar a prevenir les ciberaddiccions:

- Substitueix el mòbil per un despertador.
- Posa data per “la conversa” amb els teus fills/filles... i prepara-la (veure relació de llibres recomanats)
- Prepara la teva “ceba” de mesures pel filtratge de continguts i gestió de les finestres de connexió.

## Llibres recomanats per preparar “La xerrada” amb els teus fills/filles



De 0 a 3, res de pantalles? De Anna Ramis , psicopedagoga i impulsora de la campanya #de0a3pantallesres podeu llegir una ressenya del llibre aquí



“La fábrica de cretinos digitales” de Michel Desmurget neurocientífic i cap d’investigació de l’institut d’investigacions de la salut de França. Podeu llegir una ressenya del llibre (que és best seller a França) aquí



iRules de Janell Burley, coneguda per haver difós la necessitat de signar un contracte amb els fills que estableixi els acords de les pantalles, podeu llegir una ressenya aquí.

## **Webs, blogs sobre el tema**

### **Internetsegura.cat**

Portal de l'Agència de Ciberseguretat de Catalunya dedicat a la difusió de bones pràctiques en l'ús de la tecnologia, hi trobareu recursos educatius adreçats a famílies, joves i educadors. Visiteu web aquí

### **Internet segura 4 kids**

Portal del Instituto nacional de Ciberseguridad (Incibe.es) dedicat a la difusió de hàbits ciber saludables i ciberseguretat per nens i nenes Visiteu web aquí

### **Se genial en internet**

Una iniciativa de Google on trobareu recursos per ajudar als nens i nenes a explorar el món digital de manera segura i amb confiança. Visiteu web aquí

### **Habitoscibersaludables.com**

Blog del ponent del seminari de prevenció de ciberaddiccions, especialitzat en la difusió de recursos, i millors practiques en l'ús de la tecnologia en l'àmbit familiar. Visiteu web aquí