



Benestar digital: equilibri entre pantalles, son, esport i relacions.



DIGITALITZACIÓ · 4t ESO

UNITAT 5: BENESTAR DIGITAL I SALUT

Nom: _____ Curs/Grup: _____ Data: _____

Durada: 6 sessions. Al final sabràs:

- Identificar situacions de risc per a la salut física i mental lligades a la tecnologia.
- Adoptar hàbits de cura: postura, vista, son i temps de pantalla.
- Reconèixer el ciberassetjament i saber com actuar.
- Detectar senyals de dependència tecnològica i aplicar mesures.

SESSIÓ 1 · El cos davant la pantalla

L'ús intensiu de pantalles afecta tres àmbits físics:

Vista

- REGLE 20-20-20: cada 20 minuts, mira alguna cosa a 20 peus (6 m) durant 20 segons.
- Síntomes d'esforç visual: ulls secs, mal de cap, visió borrosa.
- Filtres de llum blava nocturna: redueixen la fatiga i milloren el son.

Postura

- Pantalla a l'altura dels ulls, esquena recta, colzes a 90°.
- Mòbil: puja'l a l'altura dels ulls; el 'text neck' (coll corbat) genera dolor

cervical.

- Pausa i estiraments: 5 minuts cada hora.

Son

La llum de les pantalles retarda la melatonina (l'hormona del son). Usar el mòbil al llit fins tard: entres més tard en son profund i et lleva cansat. Regla: sense pantalles els últims 30-60 minuts abans de dormir.

Activitat 5.1 — Auditoria del temps de pantalla (individual)

1. Mira al teu mòbil (ajustos → benestar digital): quantes hores al dia?
_____ hores / dia → _____ hores / setmana
2. Quina app consumeix més? _____
3. Quants cops al dia desbloqueges? _____
4. Reflexió: és el temps que tu has triat, o el que les apps t'han fet gastar?

SESSIÓ 2-3 · Depèndencia tecnològica i joc

Les apps estan dissenyades per captar l'atenció: notifikacions, scroll infinit, recompenses variables (com les màquines escurabutxaques). Reconèixer aquests mecanismes és el primer pas per controlar-los.

Senyals de dependència

- Ansietat quan no tens el dispositiu (FOMO: por de perdre't alguna cosa).
- Retardar-te per ficar-te a les xarxes quan hi has de fer una cosa concreta.
- Menys temps amb amistats presencials, son o esport per estar en línia.
- Necessitat de mirar el mòbil enmig d'una conversa.

Mesures pràctiques

- Notifikacions OFF per a apps no essencials.
- Modes de concentració / temps d'ús amb límits.
- Zones lliures: menjador, habitació de nit.
- Dissenyar alternatives: esport, música, presencialitat.

Joc en línia i apostes

Els videojocs són legítims, però el joc amb diners (skins, loot boxes, apostes esportives) activa mecanismes d'addicció reals. Legalment està prohibit a menors, i per una raó: el cervell adolescent és especialment sensible a les recompenses immediates.

Activitat 5.2 — Experiment de béestar (setmana sencera)

Escull UN hàbit a canviar aquesta setmana (p. ex.: sense mòbil a la taula, sense

Jordi Tordera Soler · Digitalització 4t ESO · Curs 2026-2027

mòbil 30 min abans de dormir, límit de temps en una app). Anota cada dia com t'ha anat:

Dia
Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres
Dissabte
Diumenge

Conclusió: què has canviat de manera permanent? _____

SESSIÓ 3 · Ciberassetjament (ciberbullying)

CIBERASSETJAMENT: comportament hostil repetit en línia amb intenció de danyar.

Diferències amb el assetjament presencial: entra a casa teva (24/7), audiència gegant, anonimat de l'agressor, les proves persisteixen.

Si el pateixes

- NO respondre ni replicar (alimenta l'agressor).
- Captura proves (captures amb data).
- BLOQUEJA i reporta a la plataforma.
- Parla-ho: família, tutoria, professorat. NO és 'delatar', és demanar ajuda.
- Si hi ha amenaces greus: denúncia (les Forces de seguretat tenen unitat de ciberdelictes).

Si ho veus (espectador)

L'espectador passiu sosté l'assetjament. Comporta-se bé: no comparteixis, no rius, dona suport a la víctima, avisa un adult. La majoria de casos s'aturen quan algú intervé.

Activitat 5.3 — Protocol d'actuació (grups)

Cas: a una companya li han creat un compte fals amb fotos seves i comentaris

cruels. Escriviu el protocol complet: què fa ella, què feu vosaltres, què fa l'escola, en quin ordre.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Repàs i autoavaluació

Rúbrica: 1 = No assolit · 2 = Satisfactori · 3 = Notable · 4 = Excel·lent

Objectiu
Sé aplicar hàbits de cura visual, postural i de son
Sé reconèixer mecanismes de captació d'atenció i posar límits
Sé reconèixer el ciberassetjament i aplicar el protocol d'actuació
He modificat un hàbit real i he valorat el resultat

Glossari

- FOMO: por de perdre't alguna cosa (Fear Of Missing Out).
- Regle 20-20-20: descans visual cada 20 minuts.
- Ciberassetjament: hostilitat repetida en línia.
- Benestar digital: ús equilibrat i conscient de la tecnologia.