

# MANIFEST DELS INFANTS DE LA CIUTAT DE L'HOSPITALET PER A FOMENTAR L'ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES



**CONSELL DE NOIS I NOIES**  
L'HOSPITALET

## Necessitem que les nostres famílies, professorat i tutors/es:

### EINES

Ens ensenyin eines per navegar segurs i protegits i ens parlin obertament dels riscos de la tecnologia. També que confiïn més en nosaltres.

### TEMPS SENSE PANTALLES

Deixin el mòbil i passin més temps amb nosaltres. Podem jugar a jocs de taula, sortir al carrer, fer sortides, etc.

### LÍMITS

Que ens ajudin a posar límits al temps que passem amb els aparells.

### ALTERNATIVES

Que en comptes de dir-nos "no juguis amb les pantalles" busquem alternatives. Si no podem estar amb la tablet tot el dia, que els adults juguin més amb nosaltres.

## I nosaltres, els nens i les nenes, ens comprometem a:

### PARLAR AMB LA FAMÍLIA

A que les nostres famílies mirin la seguretat del nostre dispositiu i a parlar amb elles si alguna cosa ens preocupa.

### VIGILAR

En les xarxes socials, desconfiar de les persones que no coneixem. No acceptar les sol·licituds d'amistat de persones desconegudes. Mai donar-los dades personals, ni enviar fotos, especialment de parts del nostre cos.

### BONES FORMES

A denunciar els comentaris mal dits.

### ALTRES VIDEOJOCOS

A interessar-nos per altres videojocs que no siguin només els violents.

### DESCOBRIR NOUS USOS

A aprendre a utilitzar les tecnologies per altres coses que no sigui només jugar. Per exemple, per buscar idees per fer els deures o activitats creatives.

### DESCONNEXIÓ

A posar un horari tope i fer altres activitats com jugar amb els germans, els amics i amb la família, anar al carrer o al parc.