|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIMENSIÓ HÀBITS, CIVISME I IDENTITAT DIGITAL** | | | | | | | |
| **COMPETÈNCIA 9: Desenvolupar hàbits d’ús saludable de la tecnologia** | | | | | | | |
| **Continguts Clau** | **Continguts específics / Habilitats** | **Educació Infantil** | **CI Primària** | **CM Primària** | **CS Primària** | **1r cicle ESO** | **2n cicle ESO** |
| ***Salut física*** | | | | | | | |
| Ergonomia | -Posició corporal correcta a l’hora de seure a la cadira davant de l’ordinador i dels diferents dispositius digitals, i bona distància a aquests. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Visualització | -Distància adequada per veure la pantalla correctament. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| -Ajustament de la imatge per tal que sigui nítida i clara. | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Audició | -Ajustament del volum (volum adequat) en què s’utilitzen els diferents dispositius digitals. | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Temps continuat davant de les pantalles | -Ajustament i delimitació del temps continuat i exposat davant de les pantalles. | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| ***Salut psíquica*** | | | | | | | |
| Conductes addictives | -Prevenció de conductes obsessives per un joc o aplicació determinat. | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| -Control del mal ús de l'ordinador per evitar les pàgines inadequades per evitar l'assetjament digital. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| "Promoure l'autoreflexió i l'autoanàlisi sobre l'ús dels sistemes digitals en relació a l'adequació dels continguts i dels espais virtuals en funció de l'edat, i també en relació a les hores d'ús." | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| -Control de pàgines inadequades en funció de l’edat (per exemple Facebook) per a evitar episodis d'assetjament digital. | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| -Coneixement de protocols d’actuació en cas de trobar continguts personals inadequats en pàgines web, blogs i xarxes socials. Prevenció a l’exposició de dades o imatges personals o de tercer inadequades, en pàgines web, blogs i xarxes socials. | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gradació** | **Color** | **Explicació** |
| No es treballa | 0 | El contingut no es treball en aquesta edat |
| Conèixer | 1 | Es presenta el contingut / Es treballa en grup / El professorat fa ús i ho mostra l’alumnat / Aplicació opcional |
| Començar | 2 | Ús individual de l’alumne guiat pel professorat / Assoliment del contingut en procés / Activitats senzilles |
| Aplicar | 3 | Ús autònom de l’alumne / Assoliment del contingut/Aplicació adequada / Activitats complexes. |