

# Recursos i documents

## Recull d'enllaços a delicio.us

- [Salut Activa](#)
- [SobrePantalles](#)

## Recull de recursos extrets de Sobrepantalles.net

Us oferim un primer recull de continguts per aquells que vulgueu submergir-vos en la matèria ; )

- [Materials de suport per a professionals](#) (de SobrePantalles.net)
- [Materials de suport per a famílies](#) (de SobrePantalles.net)
- [Materials de suport per a joves](#) (de SobrePantalles.net)
- [Glossari de conceptes](#)

## Què són les TIC?

Les **Tecnologies de la informació i de la comunicació** (TIC o *Noves Tecnologies*) agrupen elements i tècniques utilitzades en el tractament i transmissió de la informació. Quan parlem en canvi de **pantalles**, acotem aquest camp al d'aquelles tecnologies o aparells la funció dels quals seria entretenir i/o facilitar la comunicació de forma més visual. Per tant, ens estem referint a mòbils, videojocs, ordinadors i televisió.

# Per què ens preocupa aquest tema?

Aquest projecte respon a una realitat emergent encara poc avaluada però que les seves repercussions poden derivar en problemes socials, relacionals, psicològics i de salut.

Estar familiaritzat amb aquestes eines es un requisit quasi obligatori per desenvolupar moltes de les activitats relacionades tant amb les obligacions familiar com les activitats lúdiques i de temps lliure. Conèixer els recursos, els usos, les possibilitats i les limitacions de la xarxa permet una millor adaptació als canvis tecnològics que cada vegada es produeixen més ràpidament minimitzant el perill de *“quedar enrere”*.

# De què parlem quan parlem de pantalles?

Sota l'agrupació genèrica de pantalles agrupem diferents aparells i programari, la funció principal dels quals és entretenir i facilitar la comunicació. A més del mòbil, les més emprades pels adolescents són:

## JOCS ELECTRÒNICS

### Què són?

Són programes informàtics d'entreteniment dissenyats per executar-se a ordinadors, mòbils, videojocs, etc. Els més jugats són els anomenats MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Play Game): jocs de rol online massius. Encara que també destaquen els FPS (First Person Shooter): trets en primera persona, els jocs esportius i els jocs d'estrategia tipus DotA.

### Quins tipus?

- Consoles fixes (Wii®, PlayStation 3®, Xbox®).

- Consoles portàtils (PSP® –Play Station Portable–, Nintendo DS ®).
- Jocs d'ordinador.
- Jocs multijugador massiu simultani (World of Warcraft, Tivia, Habbo, League of Legends...).

## **XATS**

### **Què són?**

El xat és un sistema de comunicació escrita a través de internet entre dues o més persones. Del clàssic IRC (Internet Relay Chat), on tothom es connectava al mateix servidor per parlar sense necessitat d'haver establert algun contacte previ s'ha passat a una gran varietat de sistemes de xat: Messenger®, Skype®, ICQ®, etc, en els que es sol establir contacte amb persones previ consentiment. Els xats poden ser un eina conèxier gent de tot el món.

### **Quins tipus?**

- Amb persones prèviament agregades (MSN® – Messenger®–, Skype®, GTalk®).
- Amb persones desconegudes.

## **XARXES SOCIALS**

### **Què són?**

Són estructures socials compostes per grups de persones connectades per un o varis tipus de relacions i que en aquest cas s'ubiquen a internet. Són una plataforma relativament nova on les persones poden compartir coneixement, fotos, inquietuds, etc... A diferencia dels sistemes de xat, aquí es pot compartir encara més i descobrir quelcom nou que et pugui interessar.

### **Quins tipus?**

- De participació lliure.
- De participació restringida a persones agregades (Tuenti®, Facebook®, Twitter®, etc.).

## **BLOCS**

### **Què són?**

Per blog entenem una bitàcola online on l'autor o autors publiquen periòdicament articles o texts i que es mostren de manera cronològica. Diaris personals fets públics on hi ha de tot tipus: des de blogs científics i de divulgació fins a histories i lluites personals. Permeten crear i compartir coneixement, gustos, opinions, etc... Fomenten la creativitat i la reflexió.

### **Quins tipus?**

- Públiques (Fotolog®).
- Privades –restringides a persones agregades – (Metroflog®).

## **Com és que tenen tant d'èxit?**

- Perquè poden jugar i/o relacionar-se amb altres persones que poden ser conegudes o no ser-ho: *“Ara estem jugant a aquest joc de rol unes 20.000 persones i jo, alhora, vaig xatejant amb la meva colla”*.
- Perquè poden estar permanentment comunicats i fer-ho de forma ubiqua: *“Des de qualsevol ordinador em connecto amb la meva gent”*.
- Perquè el seu ús és gairebé exclusiu d'adolescents i joves, i aquesta “distinció” esdevé un valor: *“Mare, tu no ho entens perquè a la teva època això ni existia”*.
- Perquè ofereixen allò que més agrada a adolescents i joves; l'estimulació i l'impacte visual: *“Quan em*

*comprin la consola que suporta imatge d'alta definició, fliparem".*

- Perquè esdevenen el paradigma de l'alta tecnologia i del canvi i l'aprenentatge constant: *"Té vídeotrucades, mp4, correu electrònic, càmera de fotos i vídeo..."*.

## **Possibles problemes associats al seu ús**

### **LLEUS I/O MODERATS**

**Ús abusiu i/o freqüent** – Un noi no rendeix a l'IES per haver estat tot el cap de setmana passant-se un nou joc de la consola.

**Sedentarisme** – Una noia amb sobrepès es passa tot el temps lliure davant de la pantalla i no fa exercici.

**Agregar gent desconeguda** – Un estudi revela que un adolescent té, per mitjana, 116 persones agregades –com amics al MSN Messenger®. Realment els coneix a tots?

**Relacions distorsionades** – Un noi força tímid posa més energia en relacionar-se amb xats i fòrums, que amb els seus amics.

### **IMPORTANTS**

**Assetjament de caire grupal** – Dos nois insulten un tercer mitjançant missatges públics a un bloc i privats a una e-xarxa social.

**Assetjament de caire afectiu o sexual** – Un adult que es fa passar per jove, és agregat per una noia de la que treu imatges i dades personals.

**Quedar amb persones desconegudes** (sense anar acompanyat) – Un noia queda amb un noi a un parc (sense saber edat ni identitat real).

**Addicció i aïllament** – Un noi es passa tot el temps jugant a un joc en xarxa sense sortir de l'habitació. Sovint no va a

classe i es queda a casa.

**Els xats faciliten l'existència d'assetjaments per diferents motius:**

- Van acompanyats d'una falsa sensació de seguretat i control quan, en realitat, es desconeix què està passant a l'altra banda.
- Tenen un llenguatge força estàndard, fet que facilita que persones adultes l'aprenguin i participin com si fossin adolescents o joves.
- Existeixen diferents mecanismes per suplantar altres persones (com ara aconseguir l'usuari i la contrasenya). És fàcil i freqüent mentir.