

## A7 - FEM BON ÚS DE LES PANTALLES I LES XARXES SOCIALS? (2n ESO)

### Les tecnologies de la informació

La **revolució digital** ha accelerat les **comunicacions** i ha multiplicat els **coneixements**. Els aparells s'han fet cada vegada més **indispensables**, de fet, mirem el mòbil unes 30 vegades al dia.

Els **adolescents** són un dels objectius principals de l'economia digital. La tecnologia pot ser molt útil però s'ha de saber fer un **ús responsable**.

### La dopamina i les addiccions

La **dopamina** és el **neurotransmissor** del **benestar**. És l'encarregada del **sistema de recompensa** que ens dona **plaer** quan fem alguna activitat que garanteix la supervivència (menjar, dormir, sexe...).

Les tecnologies són una "bomba" de dopamina. Cada vegada que rebem un "m'agrada" es produeix una descarrega d'aquesta substància al cervell que ens satisfà. Però això té un preu, si estem davant de pantalles durant un temps excessiu podem desenvolupar una **addicció**.

### La privacitat de les nostres dades

Tot el que es publica a Internet deixa de ser propietat nostra, per això hem de ser conscients sobre què publiquem de la nostra vida i hem de desenvolupar la capacitat crítica en torn a la **protecció de les dades** personals, la **privacitat** i la **intimitat personal**.

### Ciberassetjament

Es tracta de l'assetjament o bullying que es duu a terme utilitzant eines tecnològiques per **agredir psicològicament** a algú, de manera **continuada** en el temps i sovint des de l'**anonimat**.



Collage de punts positius i negatius que tenen les tecnologies  
Concurs de curiositats per prendre consciència  
Joc del WhatsApp  
Reflexió sobre la privacitat de les nostres dades