

Contracte per fer un ús saludable de les pantalles



Aquest contracte regula l'ús dels dispositius electrònics i estableix els següents compromisos:

1. Jo em comprometo a:

- Compliré amb els horaris acordats en aquest contracte.
- Utilitzar els dispositius respectant als altres: evitant faltes de respecte i compartint informació privada, fotos o vídeos d'altres persones.
- Mantenir una comunicació oberta amb la meva família sobre el que faig amb els dispositius electrònics.
- Complir amb les meves obligacions diàries per poder gaudir del temps de pantalles.
- Si vull descarregar, instal·lar o registrar-me a alguna aplicació o joc nou, ho comunicaré abans.
- Abans de fer una publicació pensaré si estic protegint la meva intimitat, identitat i reputació digital, així com les conseqüències futures.
- Si detecto assetjament o amenaces a les xarxes ho diré.
- Desconnectar-me de les pantalles a l'escola o institut, en moments familiars com els àpats, i abans d'anar a dormir.
- Avisaré si rebo missatges inadequats o em trobo en una situació de risc.
-
-
-
-
-

2. Jo/nosaltres..... em/ens comprometo/tem a:

- Informar-te sempre que utilitzis eines de control parental.
- Acompanyar-te i escoltar-te davant de qualsevol incident.
- Respectar la teva privacitat, sempre que l'ús sigui adequat.
- Fer servir les pantalles d'una forma segura i saludable.
- Revisar els acords quan una de les parts ho consideri necessari.
- Desconnectar-me de les pantalles en moments familiars com els àpats, ni abans d'anar a dormir.
-
-
-
-
-

L'ús de pantalles està permès en els espais i horaris següents:

Entre setmana

Horari	Espai / motiu



Cap de setmana

Horari	Espai / motiu

L'ús de les pantalles no està permès:

Horari	Espai / motiu



Conseqüències en cas d'incompliment:

Si es vulneren les normes establertes, es revisaran els acords i es podran aplicar conseqüències. Aquestes es pactaran prèviament entre totes les parts. Seran les següents:

-
-
-
-
-

Signatura de

Signatura de.....

Data:, de de