

## ADOLESCENTS TEA I EL CONFINAMENT

### LLIBERTAT!

"Ara no he d'anar a l'institut i enfrontar-me amb les obligacions escolars i socials!"

"Els pares em permeten moltes més hores de pantalles sense barallar-se!"

"Vull que tothom em deixi tranquil!"



"ESTIC AL MEU MÓN, AMB LES MEVES COSES!"

"Els horaris s'han tornat mooolt flexibles!"

"No vull vestir-me!"

"NO VULL LLEVAR-ME D'HORA!"

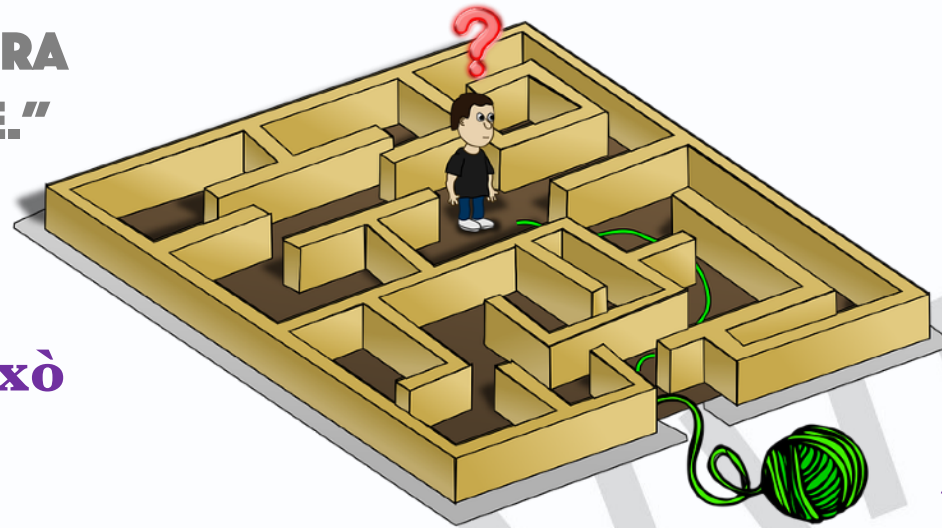
## PERÒ TAMBÉ...

**“Em sento més insegur i intranquil.”**

*“El cap se’m queda  
atrapat en l’ordinador i  
no puc pensar.”*

**“VULL SORTIR A FORA  
PER DESFOGAR-ME.”**

**“Fora hi ha  
algun dels meus  
interessos i els  
trobo a faltar.”**



**“Tinc por que això  
no acabi.”**

**“Què passarà  
amb el curs?”**

**“Contesto malament i estic  
enfadat/da.”**

**“I sí em contagio jo o els meus pares?”**

## Les pantalles són aliades:

- Ara més que mai necessitaràs jugar i connectar-te.
- Això et permetrà distreure't i que els dies passin més ràpid.
- Demana als teus pares de jugar. Pot ser molt divertit veure què malament ho fan!
- Procura moments per fer alguna **videoconferència** amb amics o familiars.
- Canvia de jocs i de tipus de jocs.
- **Fes descansos** i surt de l'habitació a estirar les cames.
- Posa't alarmes si necessites recordar-te certes responsabilitats a casa o compromisos que has agafat.

## Però les pantalles també tenen riscos:

- Fan perdre la noció del temps.
- Estimulen tant el nostre cervell que quan no les tenim el cervell ens les demana.
- Ens **poden aïllar** dels altres.
- Ens fan ser més impulsius i tenir menys paciència.

The Roblox logo is written in a stylized, blocky font with a red outline and white fill.The Minecraft logo is written in a 3D, blocky font with a grey and black color scheme.The Fortnite logo is written in a bold, black, sans-serif font.The YouTube logo consists of a red play button icon followed by the word "YouTube" in a bold, black, sans-serif font.

### Altres hobbies

- Altres teniu interessos diferents a les pantalles que poden ajudar-vos aquests dies però també, **poden tenir riscos similars!**
- Recorda que també et pots quedar atrapat, intenta buscar alternatives.

## .... I ARA QUÈ FAIG? NO TINC IDEES!!

### FES UNA LLISTA AMB LES COSES QUE T'AGRADEN



#### **MOU-TE**

Fes estiraments de tot el cos.  
Camina per la casa o pel balcó si en tens.  
Inventat un circuit d'obstacles.  
Fes de professor de hip-hop o fitness als pares.

#### **PEL·LÍCULES O SÈRIES**

Escolliu entre tots una i mireu-la junts.

#### **MÚSICA**

Escolta o toca.  
Balla.



#### **DIBUIXA, FES FOTOS, EDITA VÍDEOS**

Tens moltes eines d'edició: paint, photoshop, freshpaint, tiktok...  
Comparteix les teves creacions amb teus amics.



#### **CUINAR**

Sorprèn a la família amb un dinar.  
Grava-ho i comparteix-lo amb els teus amics.

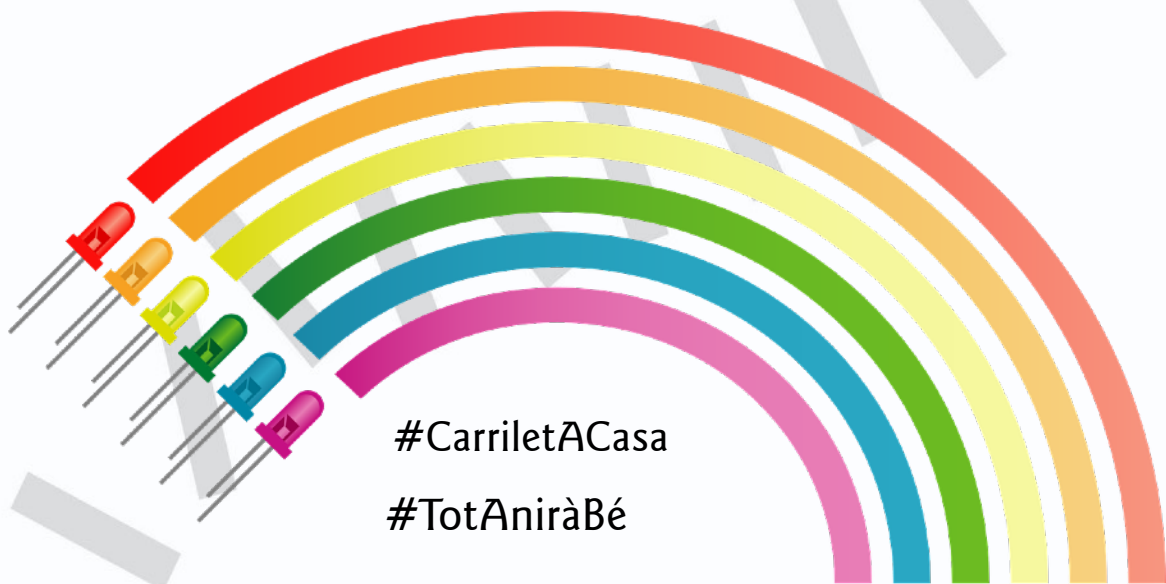


## NO DESCONNECTIS DE L'INSTITUT!

SEGUEIX AMB ELS **DEURES**

CONNECTA'T A LES **CLASSES** I AMB EL **PROFESSOR/A**.

AIXÒ ET MANTINDRÀ ACTIU!



#CarriletACasa

#TotAniràBé