

CENTRE

SPOTT



Apaguem pantalles... marxem de vacances

A les vacances no tens res a fer i tot el dia per fer-ho
Robert Orben. *Escriptor*

Ens hem acostumat a utilitzar les pantalles en el dia a dia, però **l'estiu i les vacances és una bona oportunitat per connectar amb l'entorn i amb els fills i filles**, canviar d'hàbits, gaudir, organitzar i compartir activitats offline en família, reduint i fixant horaris en l'ús de les pantalles



Aquest estiu...

- ✓ **Feu una llista d'interessos comuns per compartir amb els fills i filles**
- ✓ **Acordeu un horari de tasques diàries**
- ✓ **Promogeu rutines dins de casa**
- ✓ **Contacteu amb la natura i feu excursions i sortides a l'aire lliure**
- ✓ **Descobriu espais i llocs inèdits de l'entorn, del nostre poble o ciutat**
- ✓ **Feu un viatge sorpresa**
- ✓ **Participeu en festes populars, activitats de la festa major**
- ✓ **Feu els deures d'estiu de manera conjunta**
- ✓ **Organitzeu activitats culturals i lúdiques: aneu a un museu, a una exposició, a un parc temàtic, participeu en tallers...**
- ✓ **Munteu concursos, maratons...**

De l'estiu recordarem l'experiència, els llocs que hem visitat, on hem anat a menjar, anècdotes i situacions que ens han succeït, però no els missatges, ni la partida, ni el video de Youtube que hem visionat.



Aquestes vacances busqueu, barrineu i trobeu propostes interessants per compartir entre tots reduint i regulant el temps d'ús a les pantalles. No visqueu les vacances i les vides dels altres a través de les xarxes socials. Visqueu intensament el vostre estiu i les vostres vacances.

www.diba.cat/spott



Diputació
Barcelona