



Manual de Buen Uso de Ordenadores e Internet Año Académico 2024-2025

1. Uso Responsable del Ordenador

- **Cuidado del equipo:** No comer ni beber cerca del ordenador. Mantener las manos limpias antes de usarlo.
- **Uso adecuado:** Utilizar el ordenador solo para actividades escolares y educativas.
- **Apagar correctamente:** Siempre apagar el ordenador de manera adecuada después de usarlo.
- **Uso de portátiles:** No mantener los portátiles conectados a la corriente de manera permanente para evitar sobrecalentamientos y prolongar la vida útil de la batería.

2. Seguridad en Internet

- **Contraseñas seguras:** Usar contraseñas que combinen letras, números y símbolos. No compartirlas con nadie.
- **Navegación segura:** Solo visitar sitios web aprobados por el profesorado o las familias.
- **Privacidad:** No compartir información personal como nombre completo, dirección o número de teléfono.

3. Comportamiento en Línea

- **Respeto a las demás personas:** Ser amable y respetuoso en los correos electrónicos y en las plataformas de aprendizaje.
- **No al ciberacoso:** No participar en actividades de ciberacoso. Informar a una persona adulta si se es víctima o se observa ciberacoso.
- **Uso de redes sociales:** Solo usar redes sociales con la supervisión de una persona adulta y siguiendo las reglas establecidas.

4. Ergonomía y Salud

- **Postura correcta:** Sentarse correctamente con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- **Descansos regulares:** Tomar descansos cada 20-30 minutos para descansar los ojos y estirar el cuerpo.
- **Iluminación adecuada:** Asegurarse de que la pantalla del ordenador no esté demasiado brillante y que la habitación esté bien iluminada.

5. Responsabilidad Digital

- **Uso ético:** No copiar el trabajo de otras personas (plagio) y siempre citar las fuentes de información.
- **Cuidado del equipo:** No instalar programas sin permiso y no cambiar la configuración del ordenador.
- **Reportar problemas:** Informar al profesorado o a una persona adulta si el ordenador tiene algún problema o si se encuentra contenido inapropiado en internet.
- **Uso de proyectores:** Apagar los proyectores siempre que no se vayan a utilizar para ahorrar energía y prolongar su vida útil.