

USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE II

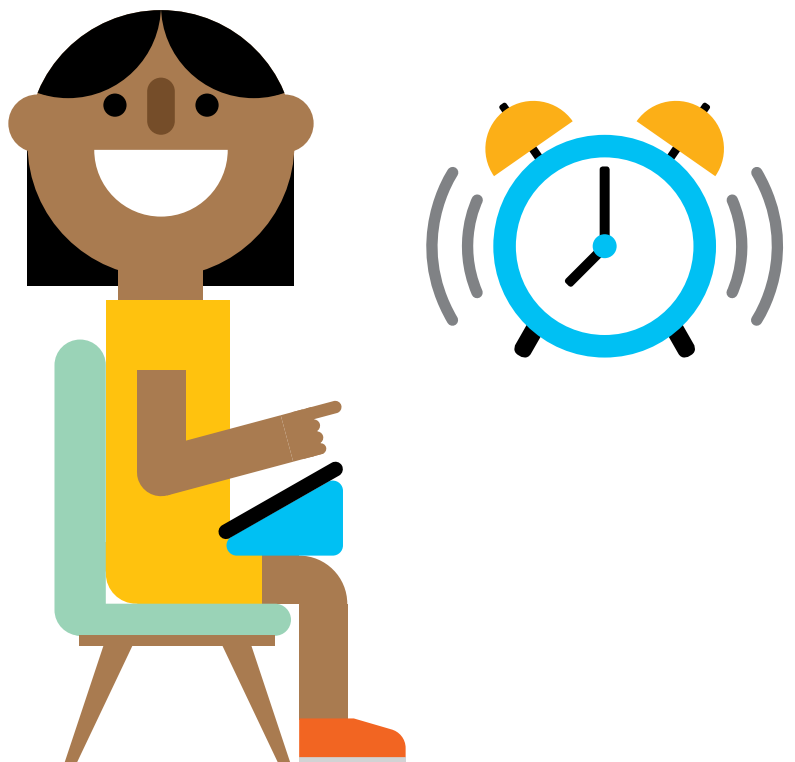
1

Mantén una postura correcta ante el ordenador o la tableta.



2

Evita estar demasiado tiempo ante el ordenador o la tableta, y cambia de postura de vez en cuando.



3

Cuida la vista: haz descansos y fija la vista en objetos que estén más lejos que la pantalla cada cierto tiempo.



4

Además de utilizar las TIC, lee, haz deporte, juega al aire libre con tus amistades...



5

No retrases las horas de dormir, comer y de otras actividades importantes por usar las TIC.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE II

Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma saludable?
Lee lo que has hecho y colorea atendiendo a:






¡Conseguido!



Casi conseguido



No conseguido

			
He mantenido una postura correcta al usar el ordenador o la tableta.			
He evitado estar demasiado tiempo ante el ordenador o la tableta, y he cambiado de postura de vez en cuando.			
He cuidado mi vista.			
Además de utilizar las TIC, he practicado otras actividades saludables.			
No he cambiado mis horarios por usar las TIC.			