

USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA III

Las actividades en la Red se rigen por una serie de normas de convivencia denominadas **netiqueta**.

Las normas de netiqueta

1

Respetar y hacerse respetar. Expresar tu opinión de manera firme y defenderla de forma educada.

2

Pensar antes de realizar cualquier actividad en Internet.

3

No insultar ni humillar a nadie.

4

Ponerse en el lugar de las demás personas.

5

No escribir en mayúsculas: es como si gritaras.

6

Compartir tu conocimiento.

7

Cuidar tu privacidad y la de las otras personas.

8

No abusar de las demás personas.

9

Intentar perdonar los errores de otras personas.



USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA III

Autoevaluación

¿Has seguido las normas de netiqueta?
Marca con X la opción que corresponda.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
He respetado y me he hecho respetar.			
He pensado antes de realizar cualquier actividad en Internet.			
No he insultado ni humillado a nadie.			
Me he puesto en el lugar de las demás personas.			
No he escrito en mayúsculas.			
He compartido mi conocimiento.			
He cuidado mi privacidad y la de las otras personas.			
No he abusado de los demás.			
He perdonado los errores de otras personas.			

USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE III

Cuida tus músculos y tus huesos

A

Ajusta la distancia entre la silla y la mesa.

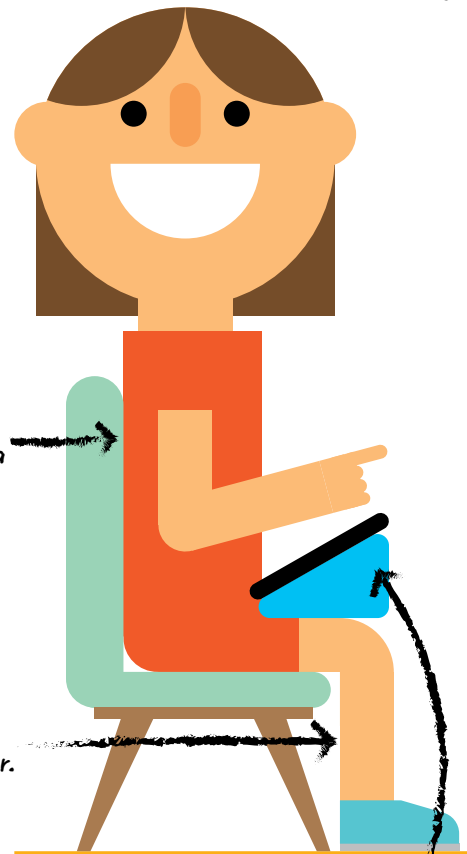


B

Pon la espalda recta y apoyada en el respaldo.

Pon las piernas rectas, sin cruzar.

Pon los pies en el suelo o sobre un reposapiés.



Apoya la tableta en un soporte para evitar sostenerla con las manos.

1

Siéntate correctamente

Recuerda mantener una postura adecuada al usar un ordenador (fíjate en el dibujo A) o una tableta (fíjate en el dibujo B).

2

Ejercita tu aparato locomotor

Procura compaginar tu tiempo de estudio y de juego con las TIC con el ejercicio físico, para fortalecer tu aparato locomotor.

3

Cambia de postura

Evita estar demasiado tiempo ante los dispositivos electrónicos. De vez en cuando, haz una pausa y cambia de postura.

Protege tu vista

1

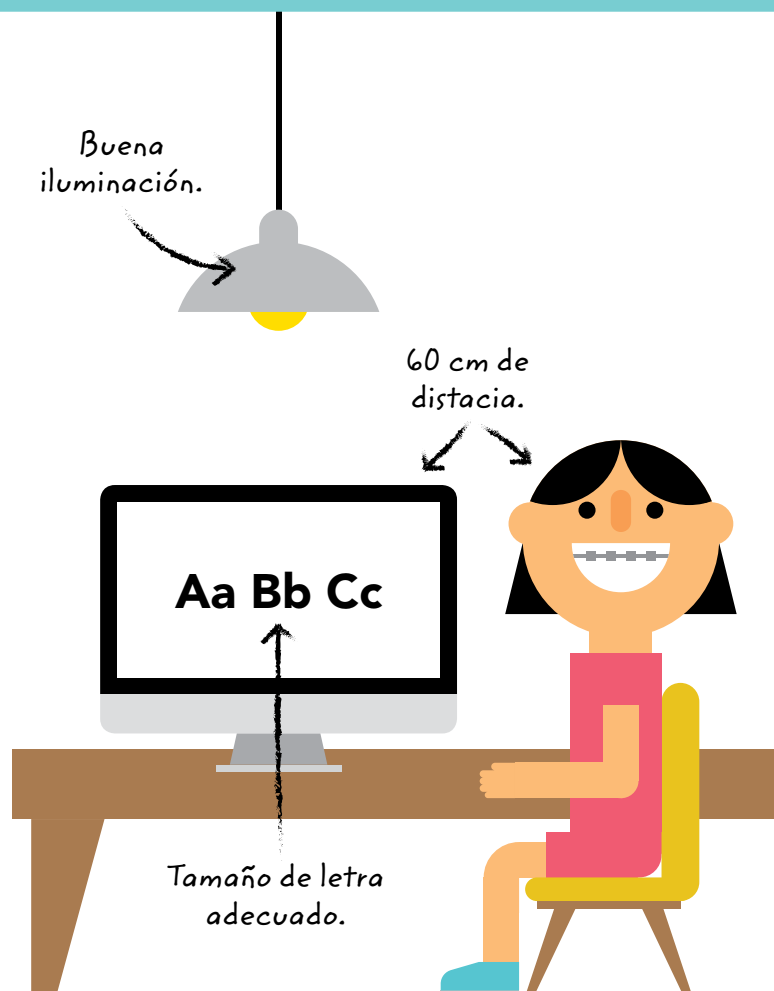
Cuida las condiciones de trabajo

- Mantén el rostro a unos 60 cm de la pantalla.
- Trabaja con buena iluminación.
- Utiliza un tamaño de letra que no te haga forzar la vista.

2

Descansa la vista

Cada cierto tiempo, relaja los ojos mirando a algún objeto alejado de la pantalla.



Cuida tu estado de ánimo y tu salud afectiva

1

Relaja tu mente

Descansa después de realizar un esfuerzo mental, como es trabajar con las TIC.



2

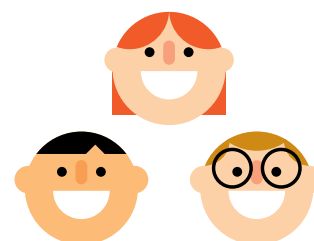
Evita que las TIC ocupen tu atención en exceso

- No dejes de comer o de dormir por jugar con las TIC. Come a tus horas siguiendo una dieta equilibrada, y duerme entre 9 y 10 horas al día.
- Juega con las TIC, como máximo, dos días a la semana y solo una hora al día.

3

No te aisles

Recuerda que también puedes jugar acompañado de tus amistades o de tu familia. Es divertido compartir.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE III

Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma saludable?
Marca con X la opción que corresponda.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
He cuidado mis músculos y mis huesos			
Me he sentado correctamente.			
He ejercitado mi aparato locomotor.			
He cambiado de postura de vez en cuando.			
He protegido mi vista			
He cuidado las condiciones de trabajo.			
He descansado la vista.			
He cuidado mi estado de ánimo y mi salud afectiva			
He relajado mi mente.			
He evitado que las TIC ocupen mi atención en exceso.			
No me he aislado.			

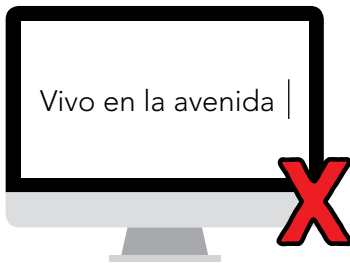
USA LAS TIC DE FORMA SEGURA III

¡ALTO!



Recuerda que, debido a tu edad, para darte de alta en **servicios de Internet**, debes tener el **permiso de tu padre, madre, tutor o tutora legales**.

Protege tu identidad y la de otras personas



1

Protege los datos personales

No des nombres, ni direcciones, ni números de teléfono... en la Red, en servicios TIC como los blogs o los chats.

2

Cuida la imagen

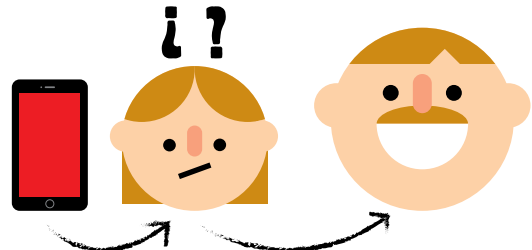
No publiques imágenes tuyas o de otras personas que puedan ocasionar problemas en el futuro.

Evita la información no adecuada para ti



1

Accede solo a contenidos recomendados para tu edad y con el permiso de una persona adulta responsable de ti.



2

Si tienes dudas o encuentras algún contenido que te hace sentir mal, pide ayuda a una persona adulta de tu familia o a tus profesores.

Protege la información de tus dispositivos

¡ALTO!



Recuerda que los datos, las fotografías y los vídeos almacenados en los dispositivos móviles, además de ser una información valiosa para ti, son una información privada que has de proteger.

1

Evita roturas, pérdidas y robos de los dispositivos.

Mantenlos siempre bien guardados.



2

Impide que otras personas accedan a la información que almacenas.

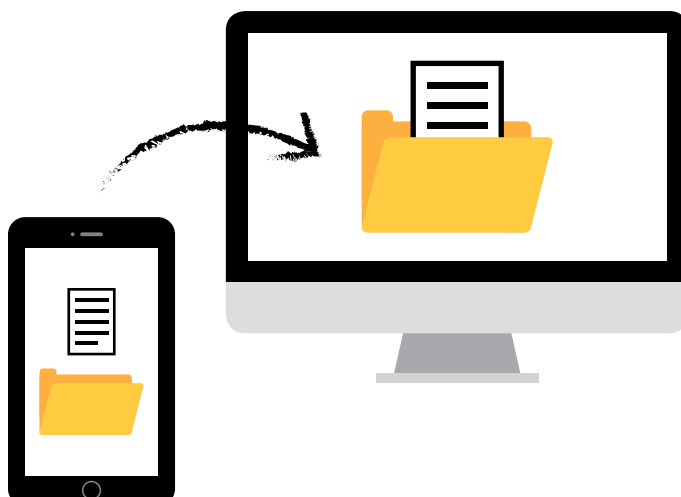
Protege los dispositivos con una contraseña.



3

Asegúrate de poder conservar la información.

Cada cierto tiempo, copia la información de tus móviles en otro dispositivo.



USA LAS TIC DE FORMA SEGURA III

Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma segura?
Marca con una X la opción que corresponda.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
Al navegar por la Red			
Me he dado de alta en servicios de Internet con permiso.			
No he dado nombres, ni direcciones, ni otros datos personales.			
He cuidado la imagen.			
He accedido solo a páginas recomendadas para mi edad.			
He pedido ayuda a una persona adulta de mi confianza cuando he tenido dudas o me he sentido mal.			
He descargado contenidos solo con permiso.			
Al utilizar mis dispositivos móviles			
Los he mantenido bien guardados.			
He protegido su información con una contraseña.			
He hecho copia de la información que contenían cada cierto tiempo.			