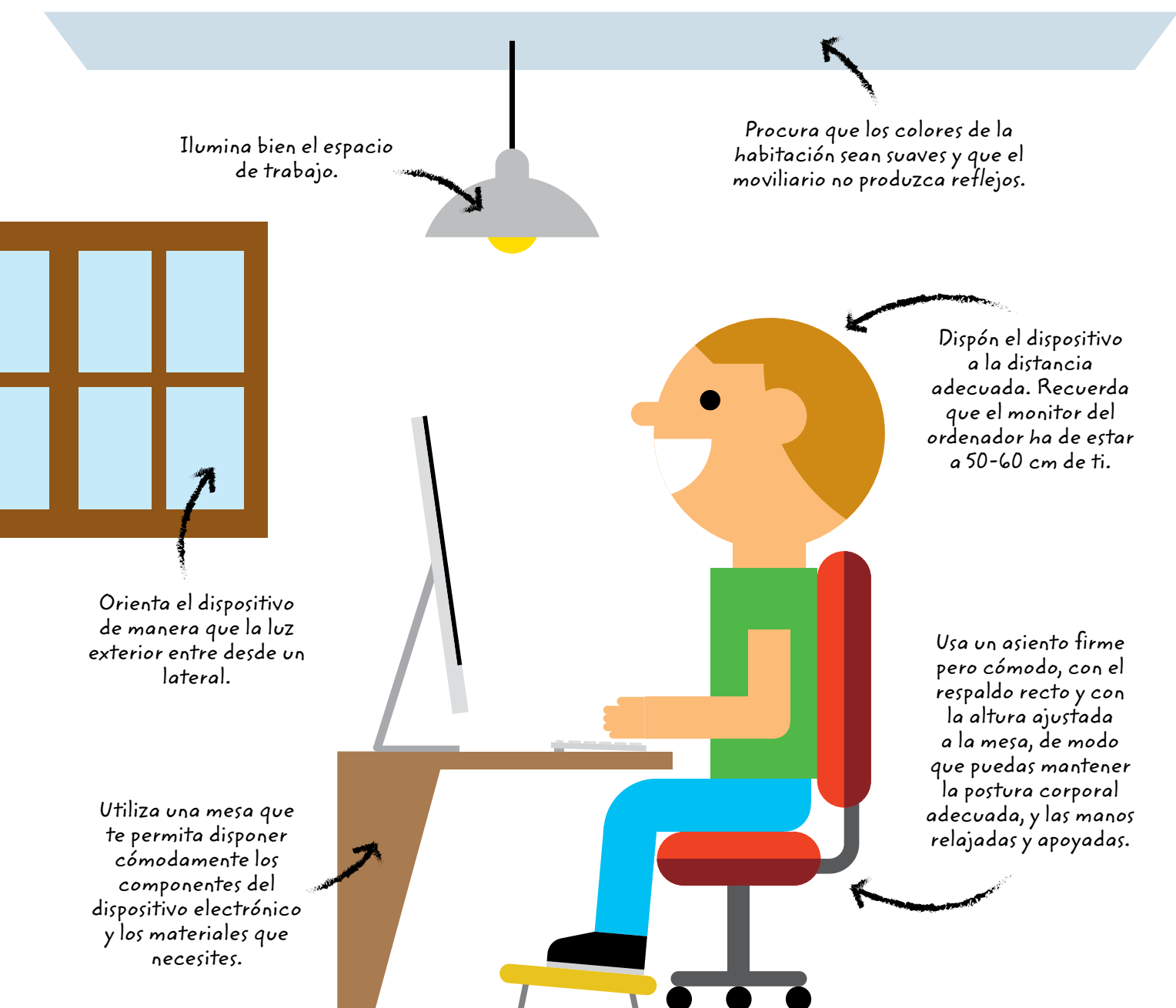


USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE V

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social.

Decidir qué quieres hacer con las TIC, y hacerlo de una manera ordenada, eficaz y respetuosa, te ayudará a sentirte a gusto y favorecerá tu salud.

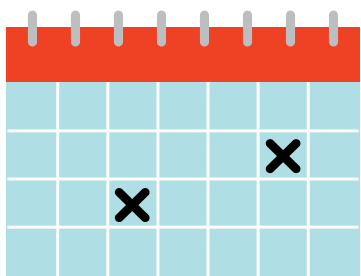
Organiza tu espacio de trabajo



Planifica tus actividades semanales

1

Elige, como máximo, dos días a la semana para jugar con las TIC.



2

Usa una alarma que te avise de cuándo hacer una pausa o dejar de usar el dispositivo (recuerda que debes descansar cada media hora y no jugar más de una hora al día).



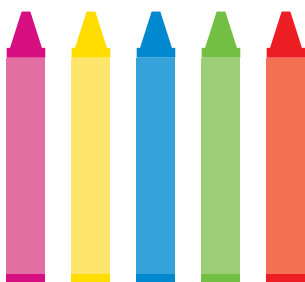
3

Piensa qué actividades deportivas realizarás para fortalecerte y cuándo las llevarás a cabo.



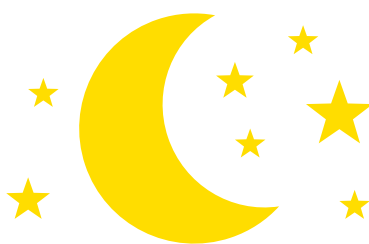
4

Compagina el juego con las TIC con otras aficiones.



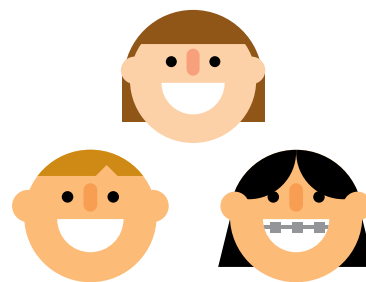
5

Duerme entre 9 y 10 horas.



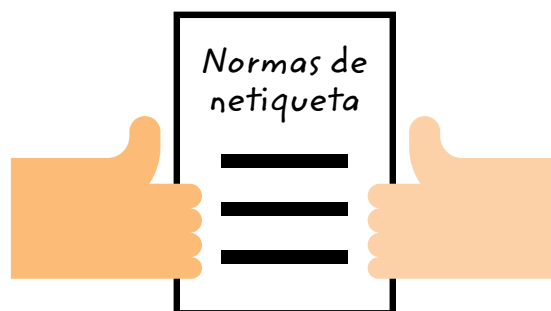
6

Busca tiempo para dedicar a tus amistades y a tu familia.



Piensa en los demás

Cumple siempre las normas de netiqueta. Recuerda que el respeto a los demás es una forma de salud.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE V

Autoevaluación

Completa esta autoevaluación y reflexiona acerca de cómo mejorar tu uso de las TIC.

| | Lo he hecho bien | Necesito mejorar | Lo he hecho mal |
|--------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|
| Organizo mi espacio de trabajo. | | | |
| Planifico mis actividades semanales. | | | |
| Pienso en los demás. | | | |

Reflexiono

¿Qué es lo que hago mejor?

¿Qué debo mejorar?

¿Qué me propongo para mi próximo plan?