

9. USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Necesarias, pero con moderación

¿SABES UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

El ordenador, las videoconsolas, el teléfono móvil o la televisión son muy **útiles**. Sirven para entretenernos, y nos ayudan a estudiar y estar informarnos. ¡Probablemente no imaginas un mundo sin ellas!

Pregunta a tus padres, o incluso mejor a tus abuelos, a qué y cómo jugaban cuando eran pequeños. Te sorprenderás y aprenderás un montón de cosas; es posible que, de niños, aunque te parezca increíble, sólo pudieran ver la tele en blanco y negro y ¡un único canal! Oirás a menudo la palabra **TICs** en las noticias: es la abreviatura de *tecnologías de la información y la comunicación*. Su uso en las aulas estimula la creatividad, la experimentación, el ritmo de aprendizaje, el trabajo en grupo y la curiosidad y el espíritu de investigación. **¡A que es genial!**

Usa con moderación las nuevas tecnologías, si dejas que **te enganchen**, después no tendrás tiempo para:

- ▶ Dedicarte a otras **actividades divertidas**: leer, escuchar música, pintar, hacer deporte o pasear.
- ▶ Jugar en el parque con tus **amigos**.
- ▶ Hablar con tus **padres y hermanos**.

Recuerda: ¡Aprende a repartir tu tiempo libre! ¡Hay un montón de cosas diferentes que puedes realizar!

CONSEJOS:

- No pases mucho tiempo con el ordenador o la televisión. ¿Sabías que el sedentarismo provoca más sobrepeso que las grasas? Así que, ¡levántate del sofá y **mueve tus músculos!**
- Si ves la tele demasiado cerca de la pantalla, cansarás tu vista y tus oídos. Procura estar como mínimo a unos **2 metros** de distancia.
- Protege tu vista cuando estés delante del **ordenador**, coloca la pantalla a un mínimo de 45 cm y a la altura de tus ojos. Así no torcerás la cabeza ni forzarás los hombros.
- Elige una **silla** adecuada para trabajar con el ordenador. Protegerás la postura de tu **espalda**. Si la colocas a una altura adecuada, no te molestará.
- Si tienes **móvil**, utilízalo sólo cuando sea necesario, y nunca en lugares como museos, hospitales o cines. Son sitios en los que hay que estar en silencio, ¿no te parece?