

Cómo pongo en marcha estrategias para un uso digital saludable? Mi Guía de uso digital saludable

QUÉ SIENTO CUANDO USO INTERNET ¡importa y mucho! Bienestar digital. Lección 1.11- 1ºESO

*Obligatorio

Escribe el nombre de tu colegio *

Tu respuesta

Hemos visto que todos estamos en una comunidad: *

- En la vida real participamos en la comunidad de la familia, el colegio, los amigos, la vecindad, etc.
- También, en el mundo digital estamos en comunidad, en las redes sociales, grupo de amigos de WhatsApp, Snapchat, juegos on-line, etc.
- Las dos afirmaciones son correctas.



En la vida real seguimos unas normas o formas de comportarnos para convivir mejor y estar más seguros (no cruzamos en rojo, dejamos salir antes de entrar, no vamos insultando ni escupiendo a la gente, et..). En el mundo digital: *

- Debemos aplicar también unas normas mínimas de convivencia.
- Tenemos que asegurarnos de navegar de una forma saludable para nosotros y segura
- Las dos afirmaciones anteriores son importantes.

Cuando hablamos de llevar una vida sana para nosotros mismos, por ejemplo: *

- No me hincho a comer dulces hasta estar empachado y enfermo
- No me paso el día con los dispositivos, olvidándome de todo lo demás; mi familia, amigos, hacer deporte o salir a la calle.
- Los dos anteriores son buenos ejemplos de ser equilibrado.

El mundo digital tiene grandes cosas y beneficios, pero: *

- Debo ser yo el que lo controle y decida cómo usarlo de la forma más saludable para mí.
- No puedo permitir que las nuevas tecnologías me enganchen y me priven de hacer muchas otras cosas.
- Las dos afirmaciones anteriores son ciertas.

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

