

¿Cómo saber qué uso de mis actividades es saludable para mí?

QUÉ SIENTO CUANDO USO INTERNET ¡importa y mucho! Bienestar digital. Lección 1.9 - 5ºPrimaria.

***Obligatorio**

Escribe el nombre de tu colegio *

Tu respuesta

¿El uso de los medios digitales tienen ventajas y peligros?

- ☐ Si. Algunas de las ventajas son poder aprender cosas nuevas, comunicarte con amigos y familia que viven lejos, etc.
- ☐ Si. Algunos de los peligros son estar muy pendiente de las pantallas o dejar de hacer otras cosas buenas.
- ☐ Las dos afirmaciones son buenas.

Cada uno debe ser el primero en saber si hace un uso saludable o no, de los medios digitales (QUÉ, CUANDO, CUANTO) y para eso es conveniente:

- ☐ Hacer una lista diaria de Qué dispositivos uso, Cuando los uso y Cuanto tiempo estoy con ellos y revisarla de vez en cuando para ver qué nos parece.
- ☐ No hay que hacer nada.



Hay juegos y videos que te gustan mucho y son divertidos. Imagina que tienes que decidir entre estas dos situaciones. ¿Cuál eliges?:

- ☐ Estar más tiempo jugando en la consola o viendo videos y estar menos con tus amigos y tu familia.
- ☐ Estar más tiempo con mis amigos y familia y estar menos jugando con la consola o viendo videos

¿Por qué es importante tener un equilibrio saludable en el uso de los medios digitales?:

- ☐ Nos permite hacer más cosas como tener buenos amigos, hacer deporte, estudiar o estar más con mi familia.
- ☐ No lo sé.

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

