

The background is a solid orange color. It features several abstract geometric shapes: a large, rounded orange shape in the top right; a yellow triangle on the left; a yellow circle on the right; a blue circle at the bottom; and a blue triangle on the right. A dashed yellow line connects the yellow triangle to the blue circle.

Sesión 1

Consumo tecnología, ou é ela a que me consome a min?

SESIÓN 1: Consumo tecnoloxía, ou é ela a que me consome a min?

Dimensión: Hábitos de uso

Obxectivos:

- Identificar o tempo que se lle dedica ás TIC (boas prácticas).
- Ser capaz de evitar riscos para a saúde e ameazas para o benestar físico e psicolóxico mediante as tecnoloxías dixitais (MIL).
- Incorporar hábitos saudables no uso da tecnoloxía na súa rutina (DigComp).

Duración: 50 minutos

Idade: 12-17 anos

ACTIVIDADES

1. O ou a educadora entrega ao alumnado a Ficha Alumnado 1 para que, individualmente, completen a información sobre os hábitos de uso da tecnoloxía na súa rutina diaria.

Tempo: 10 minutos

Recurso: Ficha Alumnado 1

Idade preferente: 12-14



2. Ao remate, presentarán a Ficha do ou da Educadora II sobre unha caricatura da dependencia do móbil e debaterán en grupo sobre as preguntas que aparecen como suxestión debaixo da caricatura.

Tempo: 20 minutos

Recurso: Ficha do ou da Educadora II

Idade preferente: 12-14





3. Presentar ao grupo a infografía da Ficha do ou da Educadora III *Hábitos saudables no uso de dispositivos dixitais* e, por parellas, completar a Ficha Alumnado 2.

Tempo: 20 minutos

Recursos: Ficha do ou da Educadora III, Ficha Alumnado 2

Idade preferente: 15-17



Recomendacións para o ou a educadora

Esta sesión está dirixida a que o alumnado sexa capaz de identificar os seus propios hábitos de uso e consumo de Internet e da tecnoloxía dixital. Polo tanto, é importante que o ou a educadora oriente o participante para que responda con sinceridade. Así mesmo, é fundamental subliñar a importancia de identificar as diferenzas entre as recomendacións para o uso axeitado da tecnoloxía e os seus propios hábitos. Así mesmo, subliñamos a relevancia de desenvolver actividades nas que se prescindan dos dispositivos dixitais.



Promover a idea dun uso proactivo (segundo os meus obxectivos persoais e profesionais) dos dispositivos ante unha interacción na que os medios, as tecnoloxías e os dispositivos «me consomen».

FICHA ALUMNADO 1

- I. Na seguinte táboa, á fronte da actividade, escribe as apps, plataformas ou programas que utilizas nas túas rutinas diarias. Calcula o tempo de uso e, por último, escribe unha alternativa que non implique nin Internet, nin *smartphone*, nin *tablets*, nin ordenador nin portátil para realizar as devanditas actividades.

Actividade	APPS	Tempo	Alternativa
Para espertares			
Para compartires coa túa familia			
Para saíres a camiñar, ou a dar un paseo			
Durante as comidas			
Durante os desprazamentos en transporte			
Na escola e mentres estudas			
Mentres fas deporte			
Mentres estás cos amigos e coas amigas			
Para informáreste e entretéreste			
Para ires para a cama e mentres dormes			

- II. Cantas apps utilizas na túa rutina diaria? _____
- III. Canto tempo, aproximadamente, utilizas os dispositivos dixitais ao día? _____
- IV. Colorea as horas do día nas que utilizas aplicacións e/ou dispositivos dixitais.

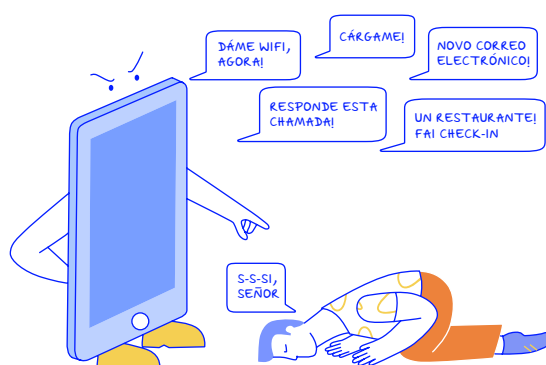
	7am	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6am 

FICHA DO OU DA EDUCADORA II

NA TÚA MENTE:



NA REALIDADE:



Versión da ilustración de Manu Cornet. (2012). *Mobile Relationship*. CC BY-SA 3.0

- I. Sentícheste algunha vez identificado co protagonista do debuxo animado? Identificas algunha persoa da túa contorna nesa situación?
- II. Para que utilizas o móbil? Cres que fas un uso equilibrado e responsable ou hai aspectos nos que mellorar?
- III. Que consecuencias cres que pode ter na túa saúde e benestar un uso excesivo do móbil?
- IV. Cales cres que son os riscos dun uso excesivo dos dispositivos dixitais e como podemos evitalos?

FICHA DO OU DA EDUCADORA III

HÁBITOS SAUDABLES NO USO DOS DISPOSITIVOS DIXITAIS



(Des)conecta

Realiza actividades sen utilizar ningún tipo de pantalla. Procura non pasar máis de dúas horas diarias con dispositivos dixitais. Garda tempo para estares sen ningunha pantalla.

Coida das túas relacións persoais

A vida real ocorre fóra da pantalla. Coida das túas relacións persoais: pasa máis tempo cos teus seres queridos lonxe das pantallas.



Pasa máis tempo ao aire libre

Goza da natureza e do aire libre: xoga, baila, pasea, corre. Reduce o estrés e aumenta a nosa vitalidade

Durme sen ter pantallas ao lado

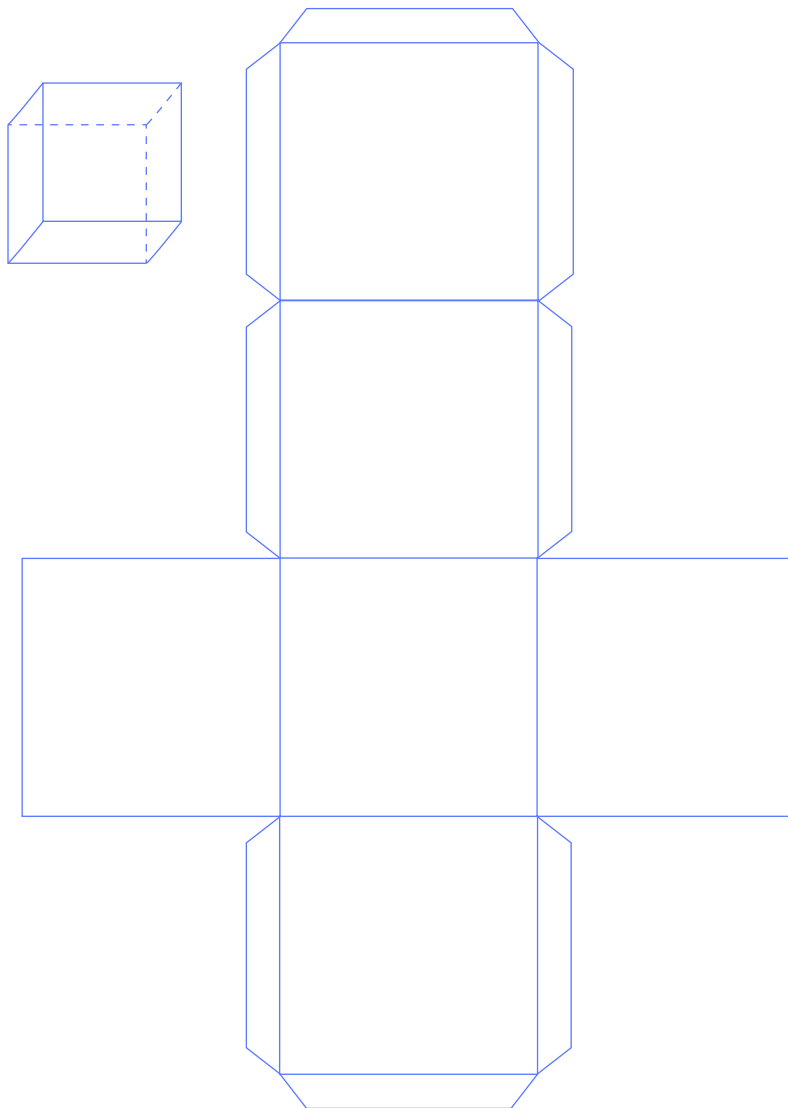
Evita as pantallas antes de durmir. A exposición á iluminación das pantallas pode afectar negativamente a calidade do sono.



Elaboración propia

FICHA ALUMNADO 2

- I. Cantas horas de diferenza atopas entre as horas recomendadas e o uso que fas da tecnoloxía?
- II. Das recomendacións, cales che gustaría incorporar á túa rutina diaria?
- III. Coa axuda doutro ou doutra compañeira, deseña unha rutina de uso responsable da tecnoloxía. A modo de tótem, describe os elementos da túa rutina en cada unha das caras do cubo recortable. Podes pintalas con cores, crear un personaxe e utilizar varios cubos.





SOLUCIONARIO - FICHA ALUMNADO 2

Peza para tótem - EXEMPLO -

