

Tema: Amenaza y salud

Actividad

Objetivo general	La actividad permitirá aprender/consolidar los conocimientos sobre las amenazas físicas y las formas de contrarrestarlas, a partir de la discusión de las experiencias de los participantes y de los ejemplos que han encontrado.
Duración	aproximadamente 30 minutos
Objetivos	Adquirir/sistematizar conocimientos sobre las amenazas físicas relacionadas con el uso de las TIC en la vida cotidiana
Materiales necesarios	Teléfono / tablet / ordenador con acceso a Internet, tarjetas, rotuladores
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">- Entregue a los participantes tarjetas según el siguiente modelo (tabla de ejemplo para el ejercicio) y pídale que las completen de acuerdo con las instrucciones proporcionadas; los participantes pueden unirse en parejas o en pequeños grupos (hasta 10 minutos)- Sobre la base de los ejercicios complementados, construya un mapa mental sobre las amenazas para la salud física relacionadas con el uso de las TIC y las buenas prácticas que le permitirán contrarrestar estas amenazas. <p>Temas que apoyan la creación de un mapa mental, el concepto de amenazas físicas::</p> <ul style="list-style-type: none">- problemas oculares - CVS (Computer Vision Syndrome), síndrome SICCA (síndrome del ojo seco), síndromes que indican estas enfermedades- enfermedades derivadas de movimientos repetitivos (síndrome del túnel carpiano, pulgar de jugador)- dolencias del sistema óseo: dolor, entumecimiento, parestia, degeneración (espalda, cuello, antebrazos, muslos, nalgas).