tRazo

-5-

Programa de Promoción de la Salud

Cuaderno del alumnado - 5º de Primaria

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Ayuntamiento de Zaragoza.

CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).

Autoras:

Equipo de Prevención de CMAPA:

Asenjo Lostao, Begoña.
España Ubeira, Rosa Mary.
Jiménez Dual, Carmen.
Molina Ladrón, Charo.
Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:

Beatriz Barbero Gil

Depósito Legal: Z 1583-2019

CMAPA

Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
50018, Zaragoza.
Teléfono: 976 724 916
Fax: 976 724 917
prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/cmapa
www.zaragoza.es/trazos

© De los textos, equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2019.
© Del diseño gráfico, Beatriz Barbero Gil. Zaragoza 2019.
Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2019.

¿Qué es tRazo 5?

/ Actividad 0/

0.1- PRESENTACIÓN TRAZO 5 :

Vais a iniciar en clase el programa tRazo5.

¿Qué os sugiere el título ?,¿Qué vamos hacer ?,¿Cómo lo vamos hacer?,¿En cuánto tiempo?, ¿Dónde? o ¿Para qué?...

Estas son algunos de los interrogantes que queremos aclarar, así que nos ponemos en marcha;

Hola!!

Estás a punto de comenzar una gran aventura que se llama: tRazo5.
Quiero recibirte con las páginas abiertas... con un montón de líneas incompletas, apartados en blanco y preguntas que aún no tienen respuesta. Espero las llenes de ideas geniales, colores nuevos y asombrosas propuestas.

Han empezado dándome forma de "juego de parejas" sobre los usos de las tecnologías. Te aviso que no todo es lo que parece.

Luego exploraremos el proceso de elaboración de una muy conocida sustancia tóxica de la que no quiero adelantar su nombre.

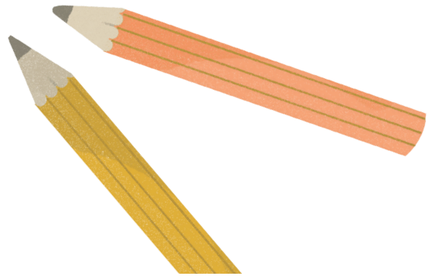
Nos conoceremos un poco mejor entre nosotros/as creando nuestras biografías, resolviendo algunos conflictos e igualando dos períodos de tiempo que quizás estén presentes en el día a día.

ACTIVIDADES OFF-TIC ACTIVIDADES ON-TIC

Para cuando acabes este cuaderno te he preparado algunas preguntas sobre tu valoración de lo que se ha realizado en clase. Sé todo lo sincera/o que puedas y apunta, escribe, dime lo que quieras para mejorarme. Tu opinión me parece muy importante.

En esta aventura no camino sólo. Me acompaña otro cuaderno dirigido a tu familia. Se llama Trazo en Familia. Te pido lo entregues en casa y les invites a leerlo. Con él podréis compartir información, sensaciones y aprendizajes impulsados con cada una de las actividades de trazos.

¡Te animo a que me disfrutes!



ÍNDICE

0. tRazo5: ¿Qué es?

0.1 Presentación TRAZO5

1. ME CONECTO (Pág. 3)

1.1 ¿Y yo qué hago?
1.2 Encuentro la pareja
1.3 ¿Cuales son mis reglas?

2. EL CIGARRILLO: PEQUEÑO PERO MATÓN (Pág. 7)

2.1 En busca del origen
2.2 De verde a gris
2.3 Pequeño pero matón

3. MI PERFIL REAL (Pág. 12)

3.1 ¿Quiénes son?
3.2 Biografía de....
3.3 Te muestro en...

4. LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE (Pág. 17)

4.1 Cuento: "Los ciegos y el elefante"
4.2 Jugando con el tacto
4.3 Rueda de resolución de conflictos

5. TODO A SU TIEMPO (Pág. 20)

5.1 Dentro vídeo
5.2 Todo a su tiempo
5.3 Hay un mundo fuera

Evaluación (Pág. 27)

ME CONECTO

/ Actividad nº 1 /

Estamos acostumbrados/as a utilizar internet para muchas de las tareas que hacemos todos los días (buscar información, hacer los deberes, comunicarnos con nuestras amigas y amigos, jugar, divertirnos...). El uso de los diferentes dispositivos, pantallas y aplicaciones (móvil, videojuegos, redes sociales...) pueden ocasionarnos algún problema si no controlamos el tiempo que les dedicamos ni la finalidad con los que los usamos.

A continuación, vamos a diferenciar si utilizamos correctamente internet o si, en cambio, abusamos del tiempo que estamos conectados y conectadas y si lo usamos para actividades que pueden traernos más de un problema.

- Buen uso: cuando controlamos el tiempo que usamos internet, no tenemos problemas en desconectarnos, la utilizamos desde el respeto a nosotros/as y al resto y no accedemos a contenidos que no son apropiados para nuestra edad.

- Mal uso: cuando pasamos más tiempo conectados del que nos dejan, nos cuesta desconectarnos, pensamos en conectarnos continuamente o cuando utilizamos internet sin respetarnos o para faltar el respeto a los demás, insultar o amenazar. También cuando accedemos a contenidos que no son apropiados para nuestra edad.

1.1.- ¿Y YO QUÉ HAGO?

Rellena el siguiente cuadro con actividades que tú haces y que crees que son de un buen uso o de un mal uso de internet.

BUEN USO	CONDUCTAS / ACTIVIDADES	MAL USO

1.2.- ENCUENTRO LA PAREJA

Ahora que ya sabemos algo más de cómo usamos la red, vamos a clasificar las siguientes actividades, marcando con una cruz si creo que son un BUEN USO de internet, o un MAL USO. Si no están en esta lista, podemos incluir las que hemos escrito en nuestro cuadro.

¿QUÉ CREO QUE ES...?	BUEN USO	MAL USO
PASO MÁS TIEMPO EN YOUTUBE QUE ESTUDIANDO PARA UN EXAMEN		
BUSCO INFORMACIÓN EN INTERNET PARA HACER LOS DEBERES		
AYER NO FUI A ENTRENAR PORQUE ESTABA EN UN CHAT MUY INTERESANTE		

¿QUÉ CREO QUE ES...?	BUEN USO	MAL USO
ME HA ABIERTO POR PRIVADO ALGUIEN QUE NO CONOZCO Y LE HE CONTESTADO		
A VECES, NO SÉ CUÁNTO TIEMPO ESTOY CONECTADO/A		
SI APARECEN PANTALLAS DE PÁGINAS QUE NO HE ABIERTO, LAS CIERRO O AVISO A MI MADRE Y A MI PADRE		
NO TENGO CONTRASEÑA EN EL MÓVIL NI EN EL ORDENADOR		
INSULTO A ALGÚN COMPAÑERO/A CUANDO DICE TONTERÍAS EN LA RED		
NO ME CUESTA DESCONECTAR CUANDO SE ME ACABA EL TIEMPO PERMITIDO		
ME CONECTO PARA HACER UN TRABAJO EN GRUPO		
HABLO EN LA RED CON ALGUIEN QUE NO CONOZCO QUE ME PIDE QUE LE MANDE FOTOS		
NO JUEGO A JUEGOS DE +16 AÑOS		
NO UTILIZO LAS REDES SOCIALES PORQUE SOY MENOR DE 14 AÑOS		
NO LEO LAS CONDICIONES CUANDO DOY A ACEPTAR		
EN LA FOTO DE MI PERFIL SE VE MI CARA		
HOY NO ME HE CONECTADO PORQUE HE TENIDO ENTRENO		
NO DOY MIS DATOS A TRAVÉS DE INTERNET		
ENTRO EN PÁGINAS PARA MAYORES DE 18 AÑOS		

1.3. - ¿CUÁLES SON MIS REGLAS?

Para finalizar, vamos a crear un listado de normas importantes para utilizar internet de forma adecuada y que su uso no tenga consecuencias negativas. Después podemos hacer un gran mural y colgarlo en nuestra clase.

REGLAS PARA EL BUEN USO DE INTERNET

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

EL CIGARRILLO: PEQUEÑO PERO MATÓN

/Actividad nº 2/

2.1 - EN BUSCA DEL ORIGEN

¡Sabías que ... cuando Cristóbal Colón llegó a América descubrió que allí existían determinadas plantas que aquí eran completamente desconocidas!

Busca algunas de ellas en esta sopa de letras:

P	A	T	A	T	A	S	F	O	M
E	L	A	K	A	L	P	U	E	A
T	P	B	O	E	G	L	A	T	Í
A	H	A	G	R	E	Z	J	A	Z
C	A	C	D	I	A	G	H	L	I
A	E	O	V	B	W	Q	R	O	L
U	Ñ	B	A	R	O	E	U	C	Y
G	X	L	D	E	T	A	M	O	T
A	A	B	S	Ñ	U	L	P	H	M
C	D	Z	U	P	I	Ñ	A	C	N

- MAÍZ
- TOMATE
- CALABAZA
- CHOCOLATE
- TABACO
- PATATAS
- PIÑA
- AGUACATE

A Cristóbal Colón y sus compañeros navegantes, les llamó especialmente la atención el hecho de que una de esas plantas, que veían por primera vez, NO SE COMÍA EL FRUTO, SINO QUE SE QUEMABAN LAS HOJAS.

Se dieron cuenta de que algunos hombres y algunas mujeres que vivían en aquellas tierras, en celebraciones importantes, juntaban unas hojas secas y las enrollaban formando un cilindro que encendían por un lado y chupaban por el otro. Al chupar, aspiraban el humo que expulsaban luego por la nariz o por la boca. Los españoles llamaron a esa forma de cigarrillo "TIZÓN"

A los descubridores aquello les pareció muy extraño. Nunca antes habían visto a nadie echando humo. ¿Te imaginas que pensaría un/a extraterrestre al ver a algunas personas de nuestro alrededor sacando humo por la nariz o por la boca?

- ¿De qué planta eran esas hojas?

Y AHORA,

- ¿de dónde se obtiene el tabaco?

- ¿para qué se usa?

El nombre de la planta "Nicotiana Tabacum" hace alusión a una de las principales sustancias que contiene sus hojas, la NICOTINA, y es la responsable de que, muchas veces, a quien fuma, le resulte difícil dejarlo

2.2 - DE VERDE A GRIS

¿Cómo pasa el tabaco de ser una semilla a convertirse en cigarrillo?

A continuación vas a encontrar una serie de imágenes que tienen que ver con este proceso de transformación. Junto con tu compañero/a, poned un nombre a cada una de ellas. ¿Os atrevéis a ponerlas en orden?. ¿Cómo lo han hecho los otros grupos?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

EL ORDEN CORRECTO DE LAS IMÁGENES ES:

En la siguiente tabla encontrarás pistas que pueden ayudarte a poner nombre a las imágenes.

PLANTACIÓN	La semilla se siembra primero en semilleros. Cuando la planta alcanza los 10- 12 cm, se saca con sus raíces del lugar en el que está y se trasplanta en el campo en el que va a seguir creciendo hasta que se corte.
CRECIMIENTO	Se riegan y abonan las plantas, protegiéndolas de posibles plagas.
RECOLECCIÓN	La recolección se hace cuando las hojas de la planta comienzan a amarillear. Se pueden cortar a mano o con máquinas.
SECADO Y CURADO	Una vez cortadas las hojas, se cuelgan en los secaderos para reducir su humedad y su color cambia a marrón. El tiempo de secado dura alrededor de cuatro meses.
PROCESADO	En la planta de elaboración y para que el cigarrillo sea "fumable" se le añaden una serie de sustancias químicas. Poco preocupan los efectos que pueden producir en el organismo de quien fuma y de quienes están a su alrededor. Posteriormente la mezcla se lía con el papel para formar el cigarro. Y se añade el filtro.
ENVASADO	Las máquinas pondrán los cigarrillos en paquetes, los paquetes en cartones y éstos en cajas para posteriormente hacerlos llegar a las tiendas donde se van a vender.

¿Qué parte del proceso os ha llamado más la atención? ----------

¿Por qué? ----------

2.3 PEQUEÑO PERO MATÓN

No pierdas detalle del vídeo **"Bruno contra el humo"**

¿Qué efectos de los que aparecen en el vídeo te han llamado más la atención?.

---------- ---------- ----------

---------- ---------- ----------

---------- ---------- ----------

¿Qué otros añadirías que no aparecen en el vídeo?

---------- ---------- ----------

---------- ---------- ----------

Bruno tiene muy claro qué hacer cuando en un espacio cerrado alguien fuma en su presencia. ¿Y tú que harías? ¿Y tus compañeros y compañeras?

Fumar, además de un riesgo para la salud de las personas y para las mascotas, también se ha convertido en un peligro para el medioambiente. ¿Sabías que una colilla (parte sobrante de un cigarro ya consumido que contiene restos de tabaco y el filtro), puede tardar hasta diez años en desintegrarse?

En pequeños grupos, y de la manera que estiméis oportuno, vais a elaborar mensajes dirigidos a aquellas personas que fuman, haciendo especial hincapié en todo lo que ganarán en el momento que dejen de fumar. También podéis pensar en qué se podría hacer para que las colillas no vayan a parar al suelo. Podéis utilizar mensajes escritos, imágenes, canciones, cómic ....

¿Cómo vais a hacerlo para que les llegue?

Ahora que has acabado la actividad y que sabes ya muchas cosas sobre el tabaco, ¿por qué crees que su título es, "El cigarrillo: pequeño pero matón"?

MI PERFIL REAL

/ Actividad nº 3/

3.1 - ¿QUIENES SON?

Una biografía cuenta la historia de vida de una persona. Suele comenzar con su nacimiento y continuar con los hechos más relevantes de su vida, siguiendo el orden del tiempo.

Puede ser escrita, como en el caso de la sencilla narración que escribió Gloria Fuertes sobre su vida y que lee ella misma en el vídeo, "Nota autobiográfica".

- GLORIA FUERTES -

Nota autobiográfica (2:03 sg.) https://www.youtube.com/watch?v=uPp3EYISXfY

También puede contarse mediante dibujos y fotografías como en estos ejemplos:

- MALALA YOUSAFZAI -

Cómic infantil (6:52 sg.) https://www.youtube.com/watch?v=n7pL2A5HFm4

- RAFA NADAL-

Draw my life/dibujar mi vida (8´05´´) https://youtu.be/Ya0Ig2ZePMc

- PIENSA... ¿DE QUIÉN TE GUSTARÍA CONOCER SU BIOGRAFÍA? _____

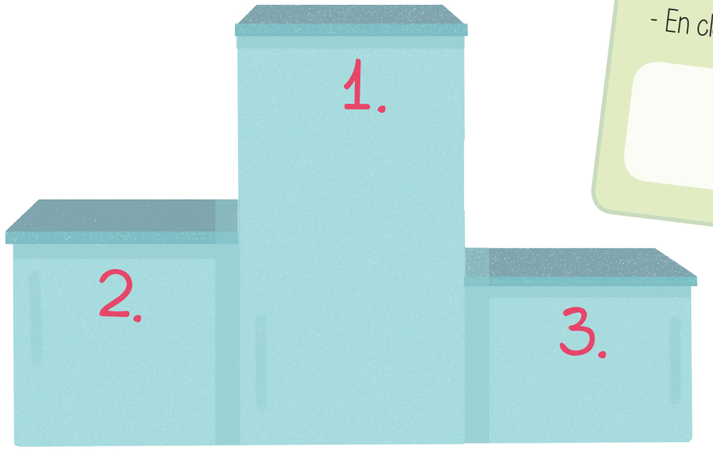
3.2 - BIOGRAFÍA DE ...

FICHA: BIOGRAFÍA DE .....

- Su nombre es ...
- Nació en ...
- En el año ...

Busca sus tres cualidades más destacadas y colócalas por orden dentro del podio

Dialogante	Flexible	Paciente
Sincera/o	Activa/o	Tolerante
Generosa/o	Divertida/o	Afectuosa/o
Responsable	Atrevida/o	Justa/o



- A todos y todas nos gusta cuando:

- De mayor imagino que trabajará en:

- Sus materias favoritas son:

- En clase destaca sobre todo por:

- El recuerdo de un momento muy feliz

En Internet (redes sociales, juegos)
- ¿Tiene algún perfil abierto?

- ¿Cómo se llama?

- DISFRUTO CONTIGO CUANDO...

3.3- TE MUESTRO EN ...

Elige algunas cualidades positivas que quieras destacar de tu biografiado/a y crea una breve representación que refleje su identidad.
Los aspectos que has elegido los puedes reflejar mediante la creación artística con la que te sientas más a gusto. Podría ser una narración breve, la letra de una canción, una serie de dibujos, una tira de cómic, etc. Completa el título de este apartado especificando la forma artística que vas a utilizar para esta biografía: Biografía en....

BIOGRAFÍA EN _____ **(cómic, dibujo, narración, canción...)**

Biografía de _____

Biógrafo/a ____

LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE

/Actividad nº 4/

4.1 Cuento: "LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE"

Lee el siguiente cuento...

Había una vez una aldea poblada por completo de ciegos. Un mensajero anunció a los lugareños que un príncipe de un reino lejano, atravesaba el país a lomos de un elefante.
No había elefantes en esas tierras, y nunca habían oído hablar de ese animal.
Esto despertó la curiosidad de todos y cuando el príncipe llegó, dejó a seis personas acercarse al elefante para tocarlo. Le dieron las gracias por su amabilidad.

Quienes se acercaron, los rodearon y les bombardearon con preguntas acerca de tan extraordinaria criatura. Pero… se formó un gran lío…que rompió la armonía que había hasta entonces.

- "Es un animal que se asemeja a una alfombra rugosa golpeada por el viento en un tendedero, o como un gran abanico", dijo un ciego que le había tocado la oreja.

- "¡En absoluto!", dijo uno que le había palpado la trompa, "Es como una especie de serpiente muy gorda y muy nerviosa, con la cabeza peluda y húmeda".

- "¡Qué va! Es una bestia enorme como el tronco grueso de un árbol", se indignó el que había palpado la pierna.

- "¡Para nada! El elefante es como dos lanzas". Comentó el que examinó sus finos colmillos..

- "Pero… ¡Qué tonterías estáis diciendo! ¡Estáis todos equivocados! El elefante es como una soga fuerte y gruesa, que tiene un pincel en la punta". Éste le había examinado la cola.

- "No, no, y nooo! Es como un alto muro" gritó otro ciego que había estado palpando el costado del elefante.

- El que estaba justo al lado le contestó : "¡Oye, que somos ciegos pero no estamos sordos!

Probablemente esta historia os haya hecho sonreir ... Afortunadamente el conflicto no tuvo un final violento. Sin embargo, todavía no saben cómo son los elefantes.

¿Qué te ha parecido el cuento? ¿Qué conflicto presenta ?

Y a ti... ¿te ha pasado algo así ?

4.2 JUGANDO CON EL TACTO

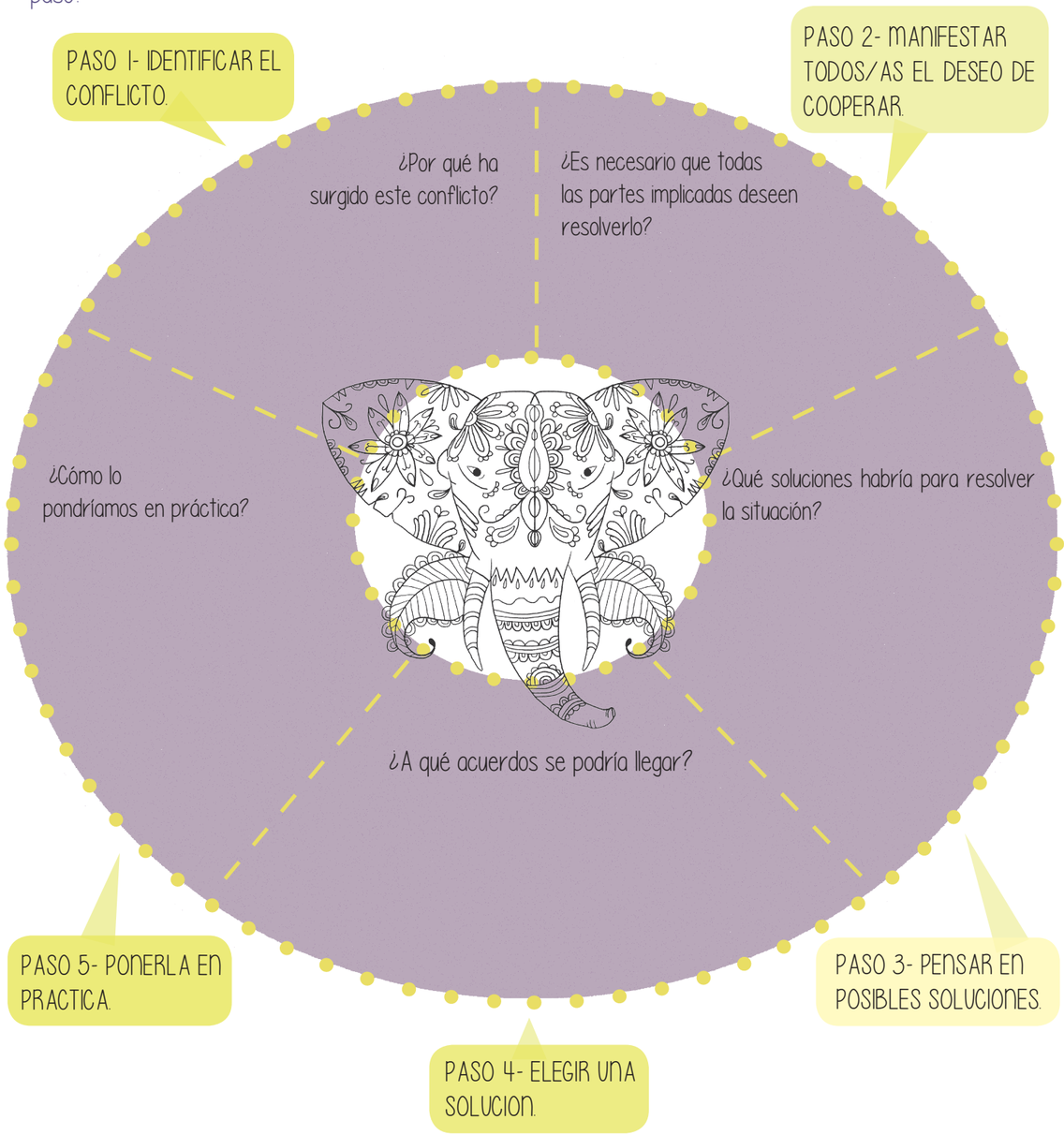
En este juego vas a tocar parte de un objeto sin poder verlo en su totalidad tal y como les ocurre a los personajes del cuento. En silencio... anota aquí, el objeto al que tú crees que pertenece lo que estás tocando...

Ahora puedes comunicarte con tus compañeros/as de grupo para intentar averiguar entre todos/as de qué se trata.

4.3 RUEDA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En algunos casos, se pueden resolver los conflictos utilizando herramientas como estas.

A. ¿Intentamos ayudar a los personajes del cuento contestando en grupo a las preguntas incluidas en cada paso?



B. Con toda la clase, ponemos en común las soluciones que se nos han ocurrido en cada grupo para solucionar el conflicto e intentamos llegar a un acuerdo.

TODO A SU TIEMPO

/Actividad nº 5/

5.1 - DENTRO VÍDEO :

Individualmente, podéis pensar en las tres actividades, que más os gusta realizar en vuestro tiempo libre. Escríbelas por orden de preferencia:

1.

2.

3.

- A continuación, leer las siguientes definiciones :

ACTIVIDADES OFF-TIC

Nos referimos a aquellas actividades que se realizan sin el uso de las tecnologias (hacer deporte, pintar, pasear, dormir, leer, bailar).

ACTIVIDADES ON-TIC

Nos referimos a aquellas actividades que se realizan, con el uso de las tecnologias, tanto con conexión a internet como sin conexión a internet (móvil, tabletas, ordenadores, tv..)

- Ahora, de tus actividades y tiempo libre, rodea en verde las que sean OFF-TIC y en rojo las que sean ON-TIC.

- Por ultimo presta atención a los vídeos que vuestro tutor /a os va a poner.

- Vídeo: "Niñas, niños y adolescentes en el uso de nuevas tecnologías" 1'41" https://www.youtube.com/watch?v=wFnTMd4krh8 (Vídeo realizado por el Instituto Interamericano de la niña, niño y adolescentes)

- Vídeo : "Glued - adicto a los videojuegos" 4'37" https://www.youtube.com/watch?v=mGplBTvlicE (nuevo corto animado, Glued es un niño adicto a los videojuegos pero su mamá quiere sacarlo de casa y llevarlo a la calle para que juegue con otros niños y niñas).

5.2 - " TODO A SU TIEMPO "

Leed en clase el cuento y pensar individualmente un final teniendo en cuenta las preguntas que se proponen.

Había una vez un niño de 10 años que se llamaba Ramón aunque todos le llamaba Ram. A Ramón le encantaba jugar al ordenador, jugar al baloncesto con su equipo del cole, salir al parque con su perra Cuca y enseñarle trucos. También le gustaba ir a merendar o ir al cine con sus amigos y los domingos disfrutaba yendo a comer y a jugar a casa de su abuela Leo en compañía de su madre Clara, su padre Víctor y su hermana Natalia y como no "Cuca".

Llegaron las vacaciones de Semana Santa. Sus amigos se marcharon fuera de la ciudad, el entrenador de su equipo suspendió los entrenamientos durante las vacaciones. Su madre y su padre tenían que trabajar y Natalia pasaba todo el día en su habitación bailando,escuchando música, hablando con sus amigas por el móvil o jugando con Cuca.

Así que Ram no tenia mucho que hacer y se aburría mucho, mucho, mucho... Por eso al final de la Semana Santa lo único que había hecho era jugar con el ordenador.

Empezó el nuevo trimestre y Ram, en cuanto volvía del colegio y sin hablar con nadie, iba al ordenador y se pasaba horas jugando. A veces se olvidaba de merendar y casi ningún día hacia los deberes. Su madre se empezó a preocupar porque Ram siempre estaba enfadado, no quería bajar a pasear a Cuca, decía que odiaba el baloncesto y además, sus notas, iban bajando.Su madre le estuvo observando durante días, para ver lo que hacía, y se dio cuenta, que Ram pasaba mucho rato encerrado en la habitación y pegado al ordenador. La madre decidió, cortar la electricidad ya que Ramón no le hacía caso cuando ella le decía que lo apagara. Ramón se enfadó mucho y sus padres decidieron castigarle quitandole el ordenador.....

POR GRUPOS PENSAR Y SEGUIR EL CUENTO.
PARA HACERLO TENER EN CUENTA:

- ¿Cuál es el problema de Ram?
- ¿Qué aficiones tiene? y , ¿qué obligaciones?,
- ¿Cuál es el motivo por el cual las ha dejado de hacer?
- ¿Por qué se olvida a veces de merendar ? y , ¿de hacer los deberes?
- ¿Creéis que su madre está preocupada ?. ¿Qué es lo que hace?. ¿Cómo reacciona Ram ?

- Ahora pensar cómo ayudar a Ram y continuar con su historia.

(SEGUIR LA HISTORIA)

Su madre y su padre le quitaron el ordenador....

5.3- "HAY UN MUNDO FUERA..."

Escribir un diario con las actividades que realizáis el sábado y el domingo, teniendo en cuenta las que son OFF-TIC y las que son ON-TIC.
Atención, poner los tiempos aproximados en aquellas actividades que sean ON-TIC.
Podéis fijaros cómo ha hecho Ram el suyo.

NOMBRE: RAM

DIARIO...

	SÁBADO		DOMINGO	
	OFF - TIC	ON - TIC	OFF - TIC	ON - TIC
MAÑANA	- Desayuno - Me ducho - Bajo con Cuca al parque - Hago los deberes	- Juego al ordenador (dos horas) - Miro el móvil y mando whatsapps (una hora)	- Bajo a Cuca al parque -Tengo partido - Comemos en casa de la abuela	- Veo vídeos de Youtube (40 minutos) - Juego con la Play. (unahora)
TARDE	- Juego con Cuca y con Natalia	- Vemos una peli (dos horas) - Juego al ordenador (una hora)	- Termino los deberes	- Juego a la Play (dos horas)
NOCHE	- Voy a cenar con mis padres y mis primos	- Juego con la Play (30 minutos)	- Ceno - Me ducho	-- Antes de dormir juego un rato a la Play (30 minutos)

- Fíjate en las actividades de Ram, durante el fin de semana. Ahora mira en su registro, las horas que pasa ON-TIC.

REGISTRO DE RAM

OFF - TIC

- Desayuno
- Me ducho
- Bajo con Cuca al parque
- Hago los deberes
- Juego con Cuca y con Natalia
- Voy a cenar con mis padres y mis primos
- Bajo a Cuca al parque
- Tengo partido
- Comemos en casa de la abuela
- Termino los deberes
- Ceno
- Me ducho

ON - TIC

- Juego al ordenador
- Miro el móvil y mando whatsapp
- Vemos una peli.
- Juego al ordenador
- Juego con la play
- Veo videos de Youtube
- Juego con la play.
- Antes de dormir, juego un rato a la play

TOTAL DE HORAS:
10 horas y 40 minutos

- ¿Te parece que pasa mucho tiempo usando las tecnologías? ¿ Y qué piensas, si tienes en cuenta el cuadro de recomendaciones hechas por personas expertas en el tema?

¡Shhhhhh! Prestar atención a estas recomendaciones de horas de exposición a las pantallas... hechas por médicos/as, pediatras, psicólogos/as.

0-2 AÑOS: NADA DE PANTALLAS
2-5 AÑOS: ENTRE MEDIA HORA AL DÍA
7-12 AÑOS: UNA HORA AL DÍA
12-15 AÑOS: UNA HORA Y MEDIA
+ DE 16 AÑOS: DOS HORAS

- Y ahora escribe tu diario de actividades del sábado y domingo,marcando las horas de uso de pantallas:

NOMBRE:

DIARIO...

	SÁBADO		DOMINGO	
	OFF - TIC	ON - TIC	OFF - TIC	ON - TIC
MAÑANA				
TARDE				
NOCHE				

TU REGISTRO

OFF - TIC	ON - TIC

TOTAL DE HORAS:

_____

IDEA CLAVE PARA ACABAR. (escribe aquí la idea más importante que has aprendido con esta actividad)

PIENSA UNA NORMA...

- Piensa en una norma que te pones a ti mismo/a para controlar el tiempo de uso de pantallas. Ten en cuenta las recomendaciones hechas por expertos/as.

- Compartimos con nuestros compañeros y nuestras compañeras las ideas y las normas para controlar el tiempo que le dedicamos a las pantallas.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:

CENTRO: .....

CURSO Y GRUPO ..... EDAD .....

CHICO ☐ CHICA ☐ ☐

FECHA DE CONTESTACIÓN DEL CUESTIONARIO: .....

1. Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula.

	1	2	3	4	5
Las actividades me han parecido interesantes (1)					
Las actividades me han parecido divertidas (2)					
Me ha gustado la forma de trabajar las actividades en clase (3)					
Me ha gustado la participación de mis compañeros/as (4)					
Me ha gustado el trabajo en grupo (5)					
Me han gustado los audiovisuales (6)					
Me ha gustado aprender cosas nuevas (7)					
Me ha gustado compartir las actividades con mi familia (8)					

2. Valora del 1 (si no te han ayudado en nada) al 5 (si te han ayudado mucho) las actividades para conseguir:

		1	2	3	4	5
Actividad 1.	Diferenciar entre el buen uso y el mal uso de las tecnologías y saber sus ventajas y sus riesgos (1)					
Actividad 2.	Conocer algunos efectos del tabaco (2)					
Actividad 3.	Conocer, valorar, respetar y aceptar la forma de ser (3)					
Actividad 4.	Aprender a resolver conflictos a través de un método (4)					
Actividad 5.	Reconocer cómo está presente en nuestra vida el tiempo on-tic y el tiempo off-tic (5)					

3. Define el programa TRAZO 5 con 5 adjetivos:

- Creativo ☐ - Entretenido ☐ - Útil ☐ - Aburrido ☐ -Adecuado ☐
- Educativo ☐ - Pesado ☐ - Necesario ☐ - Provechoso ☐ - Inútil ☐
- Informativo ☐ - Largo ☐ - Interesante ☐ - Repetitivo ☐ - Novedoso ☐

4.- Haciendo este programa me lo he pasado:

Muy bien ☐ Bien ☐ Regular ☐ Mal ☐ Muy mal ☐

Quiero decir del programa que:

Muchas gracias por tu colaboración.
Entrega el cuestionario a tu profesor/a

CMAPA Centro Municipal de Atención y
Prevención de las Adicciones
Ayuntamiento de Zaragoza
prevencionadicciones@zaragoza.es
Tel.: 976 72 49 16

Zaragoza AYUNTAMIENTO

Zaragoza AYUNTAMIENTO