



1. ¿Cuáles son las principales recomendaciones para una buena postura ante el ordenador? Selecciona las opciones correctas.

Altura correcta del monitor

Tener buena ventilación

Estar bien vestido

Divertirse trabajando

Escribir mal

Estudiar música

Estar bien sentado

Tener buena iluminación

2. Selecciona los cuidados de tu salud al utilizar la tecnología.

Correr

Tener cuidado con los cables

Brincar

Ajustar el brillo de la pantalla

Usar la tecnología en lugares ventilados e iluminados

Bailar

Descansar la vista por unos minutos cada media hora.

Mantengo la espalda recta y los pies en el piso.