

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ALTERNATIVA DE OCIO A LAS TIC

Lee la información que hay a continuación sobre la Organización Mundial de la Salud (OMS):

VIDEOJUEGOS-ORDENADOR-TELEVISIÓN-MÓVIL

2 De 5 a 17 años
NO PASAR DE 2 HORAS
(120 minutos)

Fuente: OMS



**LA OMS
ACONSEJA**

hacer actividad física



**60
MINUTOS
CADA DÍA**

DE MODERADA A
VIGOROSA

preferentemente
AERÓBICA

**Y, MÍNIMO, 3 VECES POR
SEMANA**



LA OMS RECOMIENDA

QUE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

**DEBEN DORMIR
ENTRE 9 Y 11 HORAS AL DÍA**

SIENDO 10 HORAS LO IDEAL



➡ **¿Cómo distribuirías racionalmente las 24 horas del día entre todas estas actividades diarias, para hacer caso a la OMS?**

- ◆ JUGAR A VIDEOJUEGOS
- ◆ DORMIR
- ◆ VER LA TELEVISIÓN
- ◆ USAR ORDENADOR
- ◆ HACER DEPORTE
- ◆ DESAYUNAR, ALMOZAR, COMER, MERENDAR Y CENAR
- ◆ ESTAR EN EL COLEGIO (RECREO) Y HACER DEBERES EN CASA
- ◆ MÓVIL
- ◆ VARIOS (TAREAS DE LA CASA, ASEARSE, DESCANSAR)
- ◆ PASEAR, IR AL PARQUE

