

CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD:

Nivel:

3º de ESO

3_ESO

Materia:

Biología y Geología

Descriptor de la competencia digital:

Área	Competencia	Descriptor
Ciudadanía Digital	1. Salud y bienestar	1.1. Analizar la influencia de los medios digitales en la salud física y analizar hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías surgidas para su uso y abuso
Producción	1. Planificación, investigación y selección	1.1. Explicar sistemas de búsqueda y criterios de selección de contenidos. 1.2. Organizar la información seleccionada con diversas herramientas digitales y métodos que permitan crear colecciones de artefactos que muestren conexiones significativas o conclusiones.

DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Título de la Actividad:

MI VISIÓN CON LAS PANTALLAS

Objetivos:

- 1.- Entender el hecho biológico de la visión y los daños que tiene un mal uso o excesivo de pantallas
- 2.- Analizar la capacidad visual y los problemas visuales
- 3- Redirigir los hábitos dañinos para la salud visual, en favor de usos adecuados y saludables

Descripción de la Actividad:

Esta actividad consiste en conocer mejor nuestros ojos y los problemas derivados del uso inadecuado de las pantallas. Para eso, nos concienciaremos del problema y haremos una serie de actividades encaminadas en reconocer los malos hábitos que tienen los alumnos en el uso de los móviles, tablets, ordenadores,... y su efecto en la visión.

Actividad 1: Ver el video

Se va a ver este video relacionado con el Síndrome Visual Informático:

https://www.youtube.com/watch?v=yS_HcOndx1I

Actividad 2: Completa el cuadro de las partes del ojo y explicación de las funciones. Búsqueda activa de las partes del ojo y sus funciones.

Se completará un cuadro con las partes del ojo

Actividad 3: Haz el “Cuestionario de detección de signos de alerta por problemas de aprendizaje por problemas de visión” Explicación y reflexión con el alumnado sobre la FATIGA VISUAL

Deben responder sí o no a cada una de las siguientes cuestiones:

1. ¿Ve doble o/y borroso al leer?
2. ¿Guiña/cierra y se cubre un ojo?
3. ¿Se acerca mucho al papel cuando lee o escribe?
4. ¿Tiene dolor de cabeza al final del día?
5. ¿Ladea la cabeza cuando lee y escribe o/y necesita seguir las líneas con el dedo?
6. ¿Confunde/Invierte las letras o las palabras al leer?
7. ¿Recuerda mejor oralmente que por escrito?
8. ¿Omite letras al leer/escribir?
9. ¿Vocaliza cuando lee en voz baja?
10. ¿Tiene una velocidad lectora reducida?
11. ¿Tiene dificultades de atención/concentración?
12. ¿Necesita mucho tiempo para finalizar una tarea?
13. ¿Tiene baja comprensión lectora?
14. ¿Hace mala letra, no se mantiene sobre la línea al escribir y es desordenado?
15. ¿Tiene torpeza psicomotriz?
16. ¿Adopta malas posturas?
17. ¿Tiene dificultad para copiar de la pizarra?

Si ha respondido afirmativamente entre 4 y 6 cuestiones, el niño puede tener un posible problema visual.

Si las respuestas afirmativas han sido 6 o más, casi seguro que hay un problema visual.

Ante estos casos, no dude a consultar al Optometrista Comportamental a fin de que realice un estudio funcional completo y unos tests diagnósticos que sirvan para pautar las terapias a realizar.

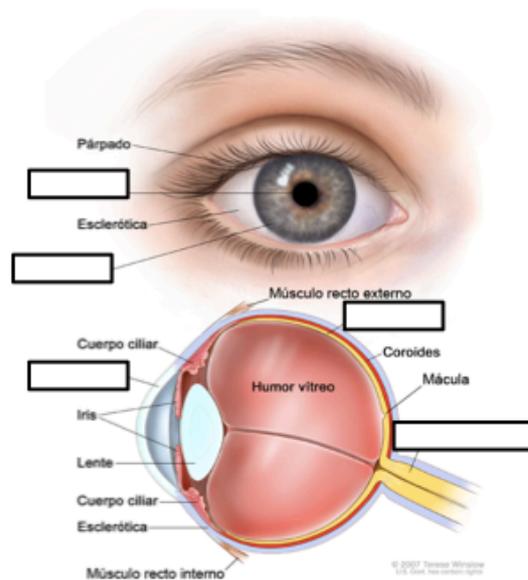
Actividad 4: Puesta común y hábitos saludables

A continuación la ficha que se puede utilizar en clase:

MI VISIÓN CON LAS PANTALLAS 3º ESO	Nombre y apellidos:
---	----------------------------

- 1) En el siguiente enlace podrás ver un vídeo que te ayudará a entender algo mejor los efectos de la fatiga visual con el uso del móvil:
https://www.youtube.com/watch?v=yS_HcOndx1I

- 2) Rellena las partes del ojo



- 3) Haz el siguiente test:

Questionario de detección de signos de alerta de problemas de aprendizaje por problemas de visión

Deben responder sí o no a cada una de las siguientes cuestiones:

1. ¿Ve doble o/y borroso al leer?
2. ¿Guiña/cierra y se cubre un ojo?
3. ¿Se acerca mucho al papel cuando lee o escribe?
4. ¿Tiene dolor de cabeza al final del día?
5. ¿Ladea la cabeza cuando lee y escribe o/y necesita seguir las líneas con el dedo?

6. ¿Confunde/Invierte las letras o las palabras al leer?
7. ¿Recuerda mejor oralmente que por escrito?
8. ¿Omite letras al leer/escribir?
9. ¿Vocaliza cuando lee en voz baja?
10. ¿Tiene una velocidad lectora reducida?
11. ¿Tiene dificultades de atención/concentración?
12. ¿Necesita mucho tiempo para finalizar una tarea?
13. ¿Tiene baja comprensión lectora?
14. ¿Hace mala letra, no se mantiene sobre la línea al escribir y es desordenado?
15. ¿Tiene torpeza psicomotriz?
16. ¿Adopta malas posturas?
17. ¿Tiene dificultad para copiar de la pizarra?

Si ha respondido afirmativamente entre 4 y 6 cuestiones, el niño puede tener un posible problema visual.

Si las respuestas afirmativas han sido 6 o más, casi seguro que hay un problema visual.

Ante estos casos, no dude a consultar al Optometrista Comportamental a fin de que realice un estudio funcional completo y unos tests diagnósticos que sirvan para pautar las terapias a realizar.

4) Reflexión final

¿CÓMO EVITAR Y DISMINUIR EL ESTRÉS VISUAL?

El estrés visual se da cuando usted trabaja frente al computador por más de 8 horas diarias. Esto genera un aumento de la tensión ocular, su visión se puede tornar borrosa y sentirá ardor. Evite esas molestias con nuestros tips para descansar la vista:

- 1 Tenga una silla que le permita descansar la espalda en una posición recta. 
- 2 El monitor debe estar 25 grados por debajo de la vista. No lo deje a la altura de sus ojos. 
- 3 Mantenga su cabeza levemente inclinada. Su barbilla debe estar a 40 cms de la superficie del escritorio. 
- 4 Prefiera la luz natural, pero si no es posible, mantenga una lámpara en su escritorio que garantice una buena iluminación del espacio. 
- 5 Descanse la vista cada 15 minutos. Mire por la ventana o enfoque objetos que se encuentre a una mayor distancia. 




Fuente:
<http://www.20minutos.es/noticia/272200/0/estres/ojos-visual/8oras-frente-pantalla/>
http://www.vitaldelas.com/consejos/estres-visual-evitarlo.htm_source=directum_medio+twitter

Temporalización:

El número corresponde a las actividades

1ª sesión: 1 y 2). Pedir para casa hacer el cuestionario 3)

2ª sesión: 4)

Metodología:

- Síntesis de información a través de recurso (video de youtube) y explicación del profesor.

. Test individual

. Búsqueda activa de información y determinar unas conclusiones.

Materiales y recursos requeridos:

- Ficha de la actividad: incluida

- Video: Síndrome Visual Informático:

https://www.youtube.com/watch?v=yS_HcOndx1I

Fuentes:

- Video en youtube: https://www.youtube.com/watch?v=yS_HcOndx1I

- Infografía: <https://www.pinterest.es/pin/510173464015595202/>

Evidencias de Aprendizaje:

Con esta actividad se pretende que los adolescentes tomen conciencia de la importancia del cuidado de su salud visual y de las implicaciones que tiene el uso de los teléfonos móviles en su visión, además de unos hábitos de visión adecuados

Evaluación. Rúbrica:

Descriptor	No conseguido	En proceso	Conseguido
1.1. Analizar la influencia de los medios digitales en la salud física y analizar hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías surgidas para su uso y abuso			
1.1. Explicar sistemas de búsqueda y criterios de selección de contenidos.			
1.2. Organizar la información seleccionada con diversas herramientas digitales y métodos que permitan crear colecciones de artefactos que muestren conexiones significativas o conclusiones.			

LICENCIA:

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Resumen de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Texto completo de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Autoría: Yago Cervera

Adaptado del original en el seminario *Materiales para el desarrollo de la competencia digital de estudiantes en Enseñanza Secundaria Obligatoria*