

DATOS SOBRE EL USO DE LAS PANTALLAS

¿COMO CONTROLAR LOS TIEMPOS DE VISUALIZACION DE LAS PANTALLAS?

1. UNA PEQUEÑA SOLUCION PARA CONTROLAR LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO

Como ya se sabe la luz azul disminuye la producción de melatonina, la hormona del sueño, en el organismo, causando problemas en dormir, para solucionar esto se puede organizar una encuesta, para obtener los datos de ello y de acuerdo con el numero que de, organizar platicas para mantener a los niños/adolescentes consientes de ello.

Presentado de Biología y Español



2. EL USO CORRECTO DE LAS PANTALLAS

- 1.- Evitar el uso de pantallas una hora antes de irse a dormir para facilitar la conciliación de sueño.
- 2.- Evitar que los niños y adolescentes hagan sus tareas escolares mientras ven la televisión y/o utilizan cualquier dispositivo electrónico de pantalla.
- 3.- Evitar utilizar dispositivos electrónicos para distraer o calmar la ansiedad.
- 4.- Evitar que el tiempo de pantalla no reemplace otros comportamientos saludables
- 5.- Establecer un horario y un tiempo máximo de uso recreativo de los dispositivos electrónicos
- 6.- Bloquear algunas aplicaciones y restringir el uso de determinadas páginas web con un contenido poco educativo.
- 7.- Que la figura paternal o maternal actúe como ejemplo en el uso limitado de medios tecnológicos.
- 8.- Promover un tiempo de ocio activo a través de la práctica de actividad física y deportiva.

presentado de TESO

3. VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Principales beneficios del uso adecuado de las pantallas:

- Fuente de aprendizaje.
- Aceso facil a los contenidos.

Algunos de las principales desventajas:

- Gran influencia en la formación de ideas.
- Promueve el sedentarismo.



4. CONTENIDOS MAS CONSUMIDOS EN MEXICO

Las personas consumen diariamente 2.5 horas para ver canales de televisión abierta y 3 horas en plataformas de video por internet.

El consumo de radio alcanza el 35% y la programación favorita es la musical con 83%, y noticias con 44 por ciento.

Destaca que 22% declara jugar videojuegos, principalmente a través de un teléfono celular (74%) y de consolas de videojuegos (37%), mientras que 59% lo hacen en línea.

presentado de matematicas

5. GENERACIONES DE LAS COMPUTADORAS

1. La primera generación de computadoras se extiende desde 1940 hasta 1956, y comienza con la invención de las primeras máquinas de cálculo automáticas, con propósitos inicialmente militares.

2.La segunda generación de computadoras abarca entre 1956 y 1963, y se produjo tras la sustitución de las válvulas de vacío por transistores vendieron alrededor de 12.000 unidades.

3.La tercera generación de computadoras se extendió entre 1964 y 1971, y estuvo determinada por la invención de los circuitos integrados Gracias a esta generación de computadoras, se calculó el número de pi (π) con hasta 500.000 decimales.

presentado de historia y matematicas

