



¡Otro Súper Plan en familia!

Juego de recorrido saludable



Accede al video

Escuchamos los consejos del Dr. Zeta, observamos las consecuencias que trae el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

El plan. perdón, EL SÚPER PLAN!

Vamos a desarrollar nuestro propio juego de recorrido acerca del cuidado de nuestra salud visual.

Vamos a necesitar:

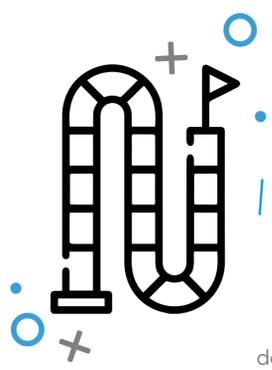
Una hoja de papel de color

Fibras y lápices de colores

Un dado

Algunos botones

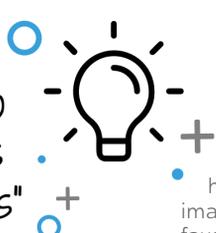
Elementos de decoración



1 Confección del recorrido

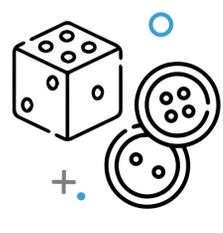
Para armar el tablero, pueden usar una hoja de papel de color, y allí dibujar el recorrido compuesto por unas 60 casillas, aproximadamente. Para esto, pueden utilizar fibras, lápices de colores, o lo que deseen para decorar.

2 Armado de casillas "especiales"



En todo juego de recorrido, hay casillas que cuentan con una imagen especial, y una indicación que favorece o perjudica al jugador. Los y las invitamos a desarrollar sus propias casillas "especiales", pero utilizando condiciones referidas al cuidado de la salud visual y el uso de pantallas. *Por ejemplo:*

- _ Hiciste pausas cada 20 minutos al usar tus pantallas. *Tira el dado de nuevo.*
- _ ¿Por qué los menores de dos años deben evitar las pantallas? *Si contestas correctamente, avanza dos casillas. Si no, retrocede 2 casillas.*
- _ Mantuviste la pantalla de tu celular a menos de 30 cm de ti. *Pierde un turno.*
- _ Hiciste actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza. *Avanza 3 casillas.*
- _ A los 5 años sólo miras televisión una hora al día. *Muévete hacia la casilla donde está el jugador o jugadora que está ganando.*
- _ Olvidaste hacer tus controles médicos anuales para cuidar tu salud visual. *Muévete hacia la casilla donde está el jugador o jugadora que está más lejos de la llegada.*



3 ¡Comienza el juego!

Para empezar, cada uno de los jugadores elige un botón que los representará en el recorrido. Es recomendable que sean diferentes para no confundirse. Por turnos, tiran el dado y avanzan por el tablero según los números obtenidos. Si caen en las casillas especiales, deben seguir las instrucciones correspondientes.

4 ¿Quién gana?



El juego continúa hasta que un jugador o jugadora llega a la última casilla... *¡y gana!*

¿Sólo nos divertimos?

Aprendimos gracias a las recomendaciones del Dr. Zeta, y registramos los efectos del uso prolongado de pantallas en un juego de recorrido creado en familia. A la vez, reflexionamos sobre la importancia de preservar nuestra salud visual. ¡No sólo adquirimos conocimientos jugando, sino que pudimos crear nuestros propios desafíos!

Compartan, Compártannos, compartimos.

Compártannos fotos o videos de cómo disfrutaron ese súper plan en familia.



utilizando el hashtag #SuperPlanEscuelaPlus



Escaneen este código QR y hágnanos saber qué les pareció esta propuesta.

