

#EuMóvomeNaCasa
#MantenteActivoNaCasa



#EuQuedoNaCasa

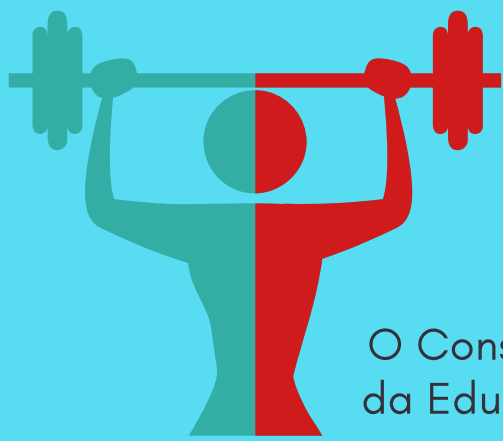
Guía para manterme activo@ física e mentalmente coa tecnoloxía

Nesta situación de illamento que estamos a vivir trala chegada do Covid-19, debemos coidar máis que nunca a nosa saúde física e mental exposta a condicións de sedentarismo e monotonía anólamas.

Nesta Guía, traslándase unha serie de recomendacións para manterse activo@ e conectad@ sen riscos e a través de recursos tecnolóxicos.

1. Que podo facer para manterme activ@ fisicamente?

POR QUE DEBEMOS MANTERNOS ACTIV@S?



Segundo a OMS (Organización Mundial da Saúde), a realización de actividade física ten importantes beneficios para a saúde e contribúe a previr enfermidades, vivindo máis e mellor!!

O Consello Superior de Deportes (CSD) e o Consello Xeral da Educación Física e Deportiva (COLEF) recomendan que evites o sedentarismo e loites contra a inactividade

MATÉN O TEU RITMO A TRAVÉS DE CLASES EN DIRECTO OU VIDEOTUTORIAIS

Existen multitude de iniciativas para maternos activ@s grazas ás TIC e cunha conexión a Internet, a través da televisión, Youtube, Instagram e Facebook.

As 'Píldoras Solidarias. Entrenamento Mental' da (SIPD) para axudar aos deportistas profesionais, a Canle de exercicios online UCDTV da UDC ou os programas de RTVE "Posta a punto" e "Móvete na casa", son algúns exemplos.

A nivel local, "Programa de adestramento deportivo por Internet" da Deputación de Ourense ou clases en directo dos centros deportivos.

A nivel nacional, xurdiron iniciativas como a de o @yomemuevoencasa, con plans de adestramento en directo ou os espazos que están a habilitar os ximnasiaos e outras entidades deportivas nas súas webs e redes sociais.



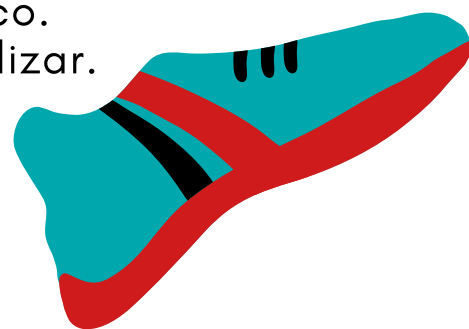
DESCÁRGATE APPS E MÓVETE NA CASA



O manexo de aplicacións para móbil ou táblet, dispoñibles nas plataformas dixitais (Google Play Store ou iTunes Apple) ofrecénos outra vía para poder realizar exercicio desde a casa coas TIC. Tan só terás que descargar unha ou varias apps, segundo o que queiras facer.

PRECAUCIÓN E RECOMENDACIÓNS

Realiza exercicio tento en conta o teu estado físico.
Quenta sempre antes de comezar e estira ao finalizar.
Leva roupa cómoda e calzado adecuado.
Non fagas exercicio despois de comer.
Hidrátate.
Reforza a túa hixiene corporal.
Manten a túa casa ventilada.



E segue sempre as recomendacións das autoridades sanitarias e se tes dúbidas, contacta con profesionais cualificadas do deporte e ten coidado coas propostas que circulan pola rede.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte [ligazón](#).

2. Que podo facer para manterme activo@ mentalmente ?

MANTENTE INFORMAD@ E EVITA NOTICIAS FALSAS

Consellos para consumir e compartir datos e imaxes seguros:

- Sé excéptica coa información que chega por WhatsApp e evita as cadeas de mensaxes.
- Non te quedes no título e emprega fontes de organismos oficiais.
- Selecciona poucas fontes e mantente actualizad@.



FÓRMATE A TRAVÉS DE MEDIOS ONLINE

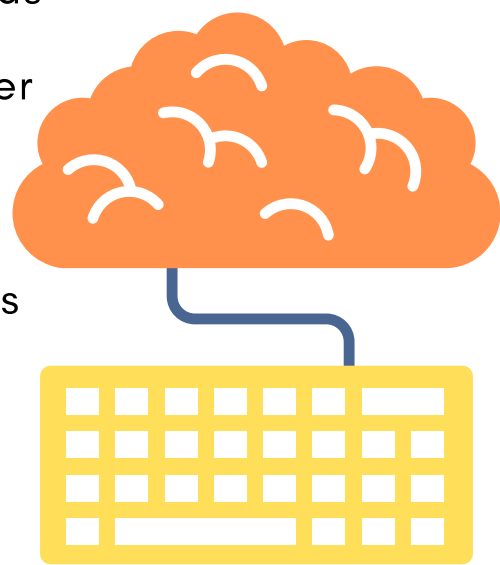
Hai multitude de opcións ao teu alcance como as que che ofrecen as Universidades Galegas con videotutoriais ou actividades en liña para manter o ritmo académico ([UDC](#), [USC](#), [UVigo](#)).

A Rede CeMIT ofrece formación online no seu [Espazo Multimedia de Aprendizaxe \(EMA\)](#) ademais da formación por videoconferencia dos responsables das aulas.

Fundae, na súa [plataforma Dixitalízate](#) ofrece cursos gratuítos de grandes empresas TIC.

No referente a ciberseguridade, o CCN-CERT ofrece un [curso online](#) de 10 horas.

E aproveita para aprender idiomas a través de APPs para o móbil!



NON RENUNCIAS Á OFERTA CULTURAL E DE LECER

A campaña [#aculturasegue](#) da Xunta ofrece unha programación de lecer cultural no eido dixital, con máis de 4.500 libros, 31 revistas e 300 películas na plataforma [GaliciaLe](#), a [visita virtual a museos](#) ou ao [patrimonio natural](#).

As bibliotecas e centros culturais abren unha ventá á lectura e recursos formativos con movementos como [#QuédadeEnCasaLeyendo](#).

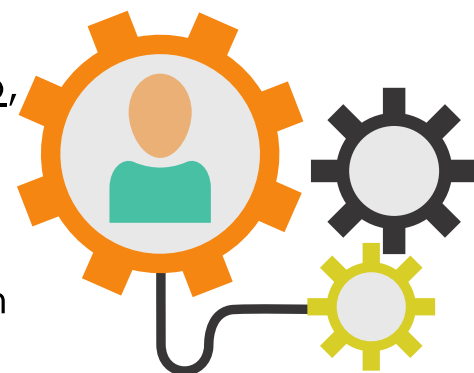
Plataformas multimedia abren os seus contidos como a RTVE co [catálogo de películas](#), e cantantes e músicos ofrecen concertos a través de redes sociais ou en directo [#YoMeQuedoEnCasaFestival](#) e [Cuarentena Fest](#).

As APPs con xogos para activar a mente e creatividade (pasatempos, pintar, videoxogos) tamén son unha boa alternativa.

MANTÉN O CONTACTO COS TEUS AMIG@S E FAMILIA E NON FAGAS NADA

As novas formas de comunicación como [WhatsApp](#), [Skype](#), [Facebook](#), [Instagram](#) ou [Facetime](#) facilitan manternos conectad@s uns cos outros.

Non esquezas desconectar e "non facer nada" é importate para mater o cerebro activo, telo tamén descansado.



Para máis información podes consultar o post completo na seguinte [ligazón](#).