

Slide Materi – Digital Literacy L3 (Versi Cowok)

Slide 1 – Pentingnya Waktu Layar yang Sehat

Apa yang terjadi kalau kita main gadget terlalu lama?

Mata bisa lelah, kepala pusing, dan badan pegal!

Slide 2 – Aturan Durasi Main Gadget

- Maksimal 30 menit sekali main
 - Istirahat 5–10 menit setelahnya
-

Slide 3 – Posisi Duduk yang Benar

- Punggung lurus
 - Kaki menyentuh lantai
 - Layar sejajar mata
-

Slide 4 – Senam Mata yang Mudah

- Lihat jauh ke luar jendela
 - Tutup mata 5 detik
 - Ulangi 3 kali
-

Slide 5 – Apa yang Harus Dilakukan Saat Mata Lelah?

- Berhenti main
 - Istirahat
 - Minum air putih
-

Slide 6 – Terima Kasih!

Hari ini kamu belajar: - Durasi aman main gadget - Posisi duduk yang benar - Cara menjaga mata tetap sehat

Siap jadi pengguna gadget yang sehat? 