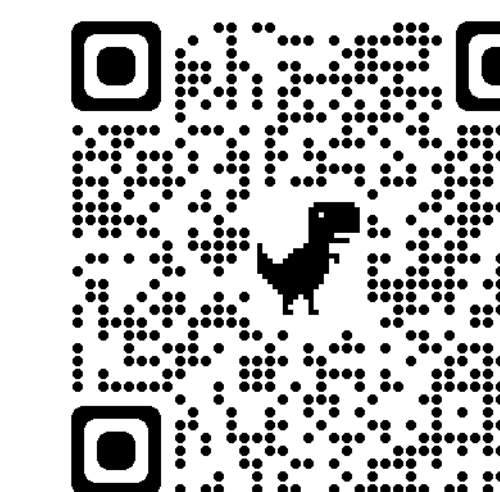




Ús responsable de les noves tecnologies

1

2

L'ús d'internet i dels dispositius mòbils ens apropa a la informació i a la comunicació amb altres persones



Però abusar d'aquestes eines pot tenir efectes perjudicials per la nostra salut. Convé, utilitzar-les amb responsabilitat i mesura



Riscos d'un ús abusiu

- 1 Accidents per distracció
- 2 Dificultat per cultivar relacions personals
- 3 Sedentarisme
- 4 Transtorn del son
- 5 Síndrome visual informàtic (SVI). Pot perjudicar la salut dels nostres ulls



Recomanacions sobre els dispositius electrònics

- 1 Fer descongestió digital a l'estiu
- 2 Evitar el seu ús abans d'anar al llit
- 3 Apagar-los unes hores al dia
- 4 Desar-los fora del dormitori



+ Quan els utilitzeu

- 1 Aparteu la mirada uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres
- 2 Parpellejeu amb freqüència
- 3 Manteniu una distància adequada ull-pantalla
- 4 Inclinar les pantalles lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos