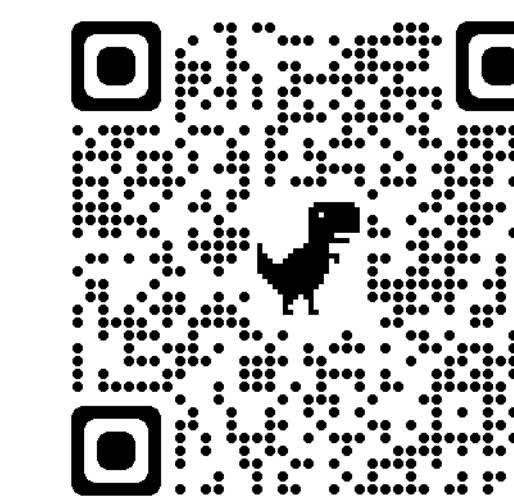




Ús responsable de les noves tecnologies

1

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



2

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 utilitzem

1

Apartar la mirada uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres

2

Parpellejar amb freqüència

3

Mantenir una distància adequada ull-pantalla

4

Inclinar les pantalles lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos