



# 5 claus per reduir el temps que passes davant les pantalles

[inicentrareport]Passem molt temps davant de pantalles i això pot perjudicar la nostra vista però també la concentració i fins i tot l'estat anímic, generant angoixa, ansietat i depressió. Avui et compartim 5 hàbits que et poden ajudar a tenir més control de l'ús de pantalles, cuidant la teva vista i també els teus cicles de son i descans.

## No utilitzis pantalles l'hora abans d'anar a dormir

La llum de les pantalles afecta negativament els nostres cicles circadians, que són els que regulen la son. La llum blava de les pantalles suprimeix els nivells de melatonina i ens costa més agafar el son. Així doncs, deixa el mòbil l'hora abans d'anar a dormir.

## Estableix una hora de descans de pantalles

Fem servir dispositius electrònics pràcticament tot el dia, així que és perfecte proposar-se una hora diària de descans de pantalles. Ho pots fer, per exemple, mentre dines o mentre sopes. Aprofita per parlar amb la família i no mirar la televisió. O si ho vols fer a la tarda, pots aprofitar per sortir a passejar o anar a fer esport.

## Canvia la configuració del telèfon

Activa la funció del límit de temps davant la pantalla i si el teu mòbil no t'ho permet pots descarregar una app que t'ofereixi la funcionalitat. Cada cop que superis el temps establert apareixerà un avís que t'obligarà a deixar el mòbil una estona.

## Imprimeix els documents

A l'escola cada cop es fan més coses amb ordinador i encara que és molt pràctic, és molt dolent per la vista. Si has de llegir apunts llargs, millor imprimeix-los per descansar la vista. També t'anirà bé per subratllar i fer anotacions.

## Descansa cada 60 minuts

No estiguis més de 60 minuts seguits davant la pantalla. Cada hora seria convenient aixecar-se 5 minuts, moure's una mica i no mirar ni l'ordinador ni el mòbil.

T'animes a provar-ho?[ficentrareport]