

Decàleg de bones pràctiques en l'ús de les pantalles per part d'infants i adolescents



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Facultat d'Òptica i Optometria de Terrassa

1. CORRECCIÓ

feu servir la correcció refractiva adequada i necessària.



2.

IL·LUMINACIÓ

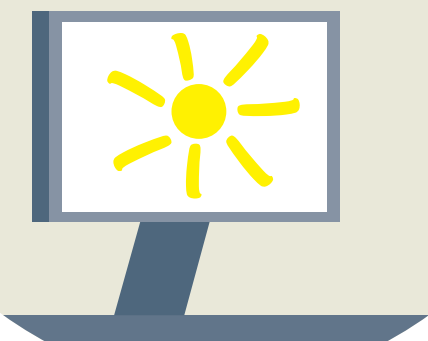
bona il·luminació ambiental i del lloc de treball, com més alta millor i, preferiblement, llum natural.



3.

CONDICIONS DE LA PANTALLA

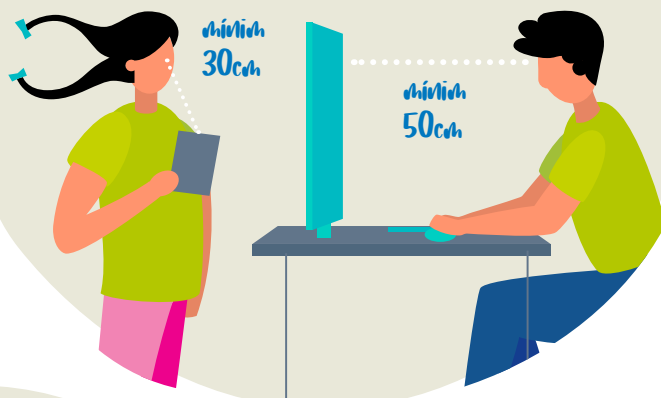
il·luminació i contrast al màxim. Eviteu seure d'esquena a una finestra, per evitar reflexos a la pantalla.



4.

DISTÀNCIA

eviteu distàncies massa properes a les pantalles. En el cas de mòbils i tauletes, la distància no ha de ser inferior a 30 cm i, en el cas d'ordinadors, mínima de 50 cm.



5.

POSTURA

ulls alineats amb la vora superior de la pantalla de l'ordinador, esquena, cames i genolls en angle recte. Peus a terra.



6.

TEMPS

Segons l'edat:

En preescolars, només de manera ocasional, màxim 1 h/dia.

En escolars, màxim 3-4 h/dia.

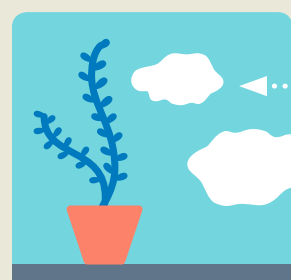
En adolescents, mai més de 6 h/dia



7.

DESCANSOS

cada 30 min aixiqueu-vos del lloc de treball, camineu per casa i mireu lluny per una finestra, durant com a mínim 20 s, per canviar l'enfocament.



aixecar-se cada 30 minuts

8.

TEMPS LLIBRE

aprofiteu tot el temps possible per fer activitats a l'aire lliure, si és possible a plena llum del dia. Si voleu mirar pel·lícules o sèries, millor a la TV (o al cinema!) i a una distància mínima de la pantalla de 3 m.



9. MIT

eviteu els dispositius digitals just abans d'anar a dormir.



10.

CURA

aneu al vostre professional de la visió perquè us faci exàmens periòdics, valori el vostre sistema visual i us recomani allò que més us convingui.

