

Salut digital a casa, salut digital a
l'escola, salut digital amb amics, salut
digital en família...

Uneix-te al moviment

#ConnectatdeManeraSana



Uneix-te al moviment

#ConnectatdeManeraSana

PLANIFIQUEM LES CONNEXIONS

Fixem un temps màxim d'ús

APAGUEM LES PANTALLES

Com a mínim 1 hora abans d'anar-se'n al llit

CUIDEM LA SALUT FÍSICA

Ens fixem en quina postura adoptem i en com tenim els ulls

DESCONNECTEM DE MANERA REGULAR

Fem activitats en família i a l'aire lliure

TOTS DONEM EXEMPLE!

Deixem de banda el mòbil i ens mirem més als ulls

Cada 45 minuts, com a mínim un **DESCANS** de 20! I no s'hi val a quedar-se assegut...

