



# 6 consells per disminuir el temps que passes davant les pantalles

[inicentrareport]

Ara més que mai, la tecnologia està present en el nostre dia a dia. El fet de treballar diverses hores seguides davant l'ordinador, realitzar classes i treballs en línia, estar pendents del telèfon mòbil constantment... són actes que acaben sent perjudicials per a la nostra salut. La llum blava que desprenen aquests dispositius produeixen problemes de son, de salut visual i, fins i tot, de depressió. És per això que s'ha d'intentar disminuir el seu ús en la mesura que es pugui. A continuació us donem alguns consells per aconseguir-ho:

## 1.No t'exposis a la llum de les pantalles abans d'anar a dormir

Les pantalles, sobretot les dels telèfons mòbils, emeten llum blava, la qual suprimeix l'hormona que controla els cicles de son. Per aquest motiu és necessari no haver utilitzat cap dispositiu com a mínim dues hores abans d'anar a dormir, ja que si no trigarem més a adormir-nos, la qualitat del son serà pitjor i provocarà que l'endemà no rendim adequadament. A més, això tindrà efectes negatius en el nostre estat d'ànim fent que correm el risc de patir depressió.

## 2.Estableix una hora de descans de pantalles

És convenient establir una hora del dia per desconectar de les pantalles. Pots escollir una hora que sàpigues que és molt poc probable que rebis un missatge de la feina o dels estudis. Aprofita els moments en què no tens obligacions per alliberar-te de la presència de les noves tecnologies. Pots provar d'allunyar-te de les pantalles durant l'hora de dinar o, fins i tot, provar d'anar al lavabo sense el telèfon mòbil.

## 3.Posat alertes pels correus

Si estàs pendent de rebre un correu i sents la necessitat de revisar-lo cada dos per tres, posa't una alarma. Així, evitaràs distreure't amb altres aplicacions i podràs deixar el mòbil fora de la teva vista.

## 4.Canvia la configuració del telèfon

Els telèfons mòbils estan habilitats perquè els colors de les aplicacions ens captivin. Per això, si canvies els colors de la pantalla al mode escala de grisos aconseguiràs que les aplicacions no siguin tan atractives. Una altra funció que pots activar és la del límit de temps d'ús. Així, controlaràs el temps que passes a casa xarxa social i podràs establir-te un límit d'hores. I, si això no et funciona, pots provar d'agrupar les aplicacions de xarxes socials en una carpeta i posar-la en un lloc més amagat a la resta per tal de no tenir-les a la vista.

## 5.Imprimeix els documents

Imprimir-te els documents que necessites en el dia a dia pot ser una manera d'allunyar-te de les pantalles. Et permetrà apagar l'ordinador per un moment i t'ajudarà a concentrar-te. A més, imprimir els apunts té l'avantatge de poder subratllar el text i fer-te petites anotacions en diferent color. Intenta només imprimir els documents imprescindibles per tal d'estalviar paper.

## 6.Descansa cada 60 minuts

Si les teves classes i feina t'ho permeten, fes un petit descans cada 60 minuts. Amb uns 5 minuts hi ha prou i pots aprofitar per picar alguna cosa, anar al lavabo, etc. En cas que no et sigui possible fer descansos pots provar de mirar el teclat mentre escriguis en comptes de la pantalla. És possible que facis més faltes, però t'acabaràs acostumant i podràs treballar durant hores davant l'ordinador sense patir els efectes continuats de l'exposició a la pantalla.

[fcentrereport]