

# Mou-te i fes salut

## Prevenir l'abús de pantalles i el sedentarisme en la infància i adolescència



### Quin ús li donen?



Un de cada dos infants i joves fan **activitats d'oci sedentàries** i en molts casos dediquen **més de dues hores** al dia a la televisió, les aplicacions o els videojocs.



Un ús excessiu de pantalles produeix **fatiga ocular, dolor de coll i espatlles, mals de cap, alteracions emocionals i del son** i un **estil de vida més sedentari**.

### Quin benefici té reduir el temps davant les pantalles?

**Reduir el temps davant les pantalles i augmentar l'activitat física** en la infància i en l'adolescència aporta **grans beneficis**:



• Millora el **benestar emocional** i la salut mental.



• Fa més **forts els ossos** i els músculs.



• Activa la **memòria** i l'**atenció**.

• Redueix el risc de **malalties cròniques**.



### Com es pot aconseguir que siguin més actius?



Fent que practiquin el seu **esport favorit**...



I encara tindran temps per **passejar el gos**, **ballar** la seva cançó favorita,



**jugar** al parc, passejar en **bicicleta**, **patinar** o anar a **córrer** en companyia.



### Què poden fer les famílies?

**Educar amb l'exemple** és la millor opció:



Incrementar, com a **mínim a una hora cada dia**, l'activitat física en família.



**Limitar el temps per utilitzar pantalles de tota la família** -com menys temps millor- i deixar els dispositius en zones comunes de la casa.



**Promoure** altres tipus de diversió que incloguin tant **activitats físiques com socials**, com practicar un esport d'equip o anar a un club esportiu.



Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat](https://canalsalut.gencat.cat)

