



# 5 CONSELLS



ELOI  
NOUMA  
CESC

## PER UN ÚS SALUDABLE DE LES TIC

CURS 25-26

### 1. LIMITA EL TEMPS

Màxim 1-2 hores al dia davant les pantalles.



### 2. FES PAUSES

Descansa i mou-te cada 30 minuts!



### 3. VES AMB COMPTE

Vigila amb la teva privacitat i els desconeguts.



### 4. CUIDA ELS ULLS

Descansa la vista i evita la llum blava.



### 5. DORM BÉ

Apaga les pantalles 1 hora abans de dormir.



## UTILITZA LA TECNOLOGIA AMB SENY!



Sana



Segura



Sostenible

Les Muralles  
75 anys fent escola!

