

PROPOSTA 10

Treballes en el centre de salut de la teua ciutat i l'Ajuntament t'ha encomanat que faces una xarrada adreçada a les famílies sobre l'ús de les pantalles en relació amb la miopia. A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

PANTALLES I MIOPIA

Els joves tenen problemes visuals en edats cada vegada més primerenques. La investigació desenvolupada a Espanya apunta que, en cinc anys, els casos de miopia han augmentat, de mitjana, dues diòptries. Com que l'evolució miòpica actual deriva de l'estil de vida, la presència de les pantalles en el dia a dia és un dels factors que cal analitzar. L'ús excessiu està directament relacionat amb la pèrdua de visió que cada vegada pateixen més joves. Hem de tindre en compte que fins als set anys no hi ha un temps recomanable per a usar pantalles pel que fa a salut visual: el seu sistema no està desenvolupat per a enfrontar-se a això i el millor és limitar-ne l'ús fins que passen aquesta edat.

apuntmedia.es (adaptació)

Algunes idees:

- L'estil de vida del jovent en l'actualitat
- Límits a les pantalles en un món digital?
- Conscienciació i propostes d'educació en salut visual