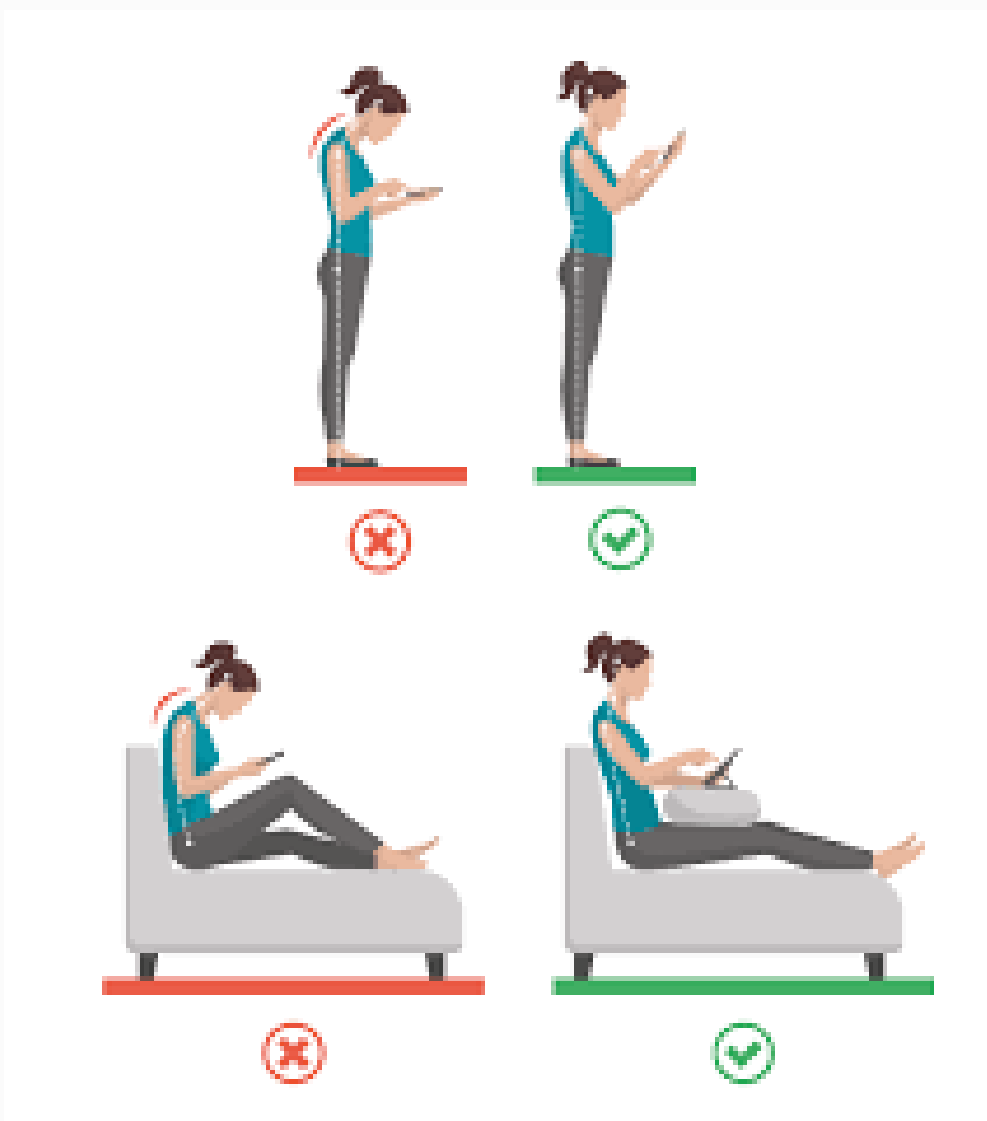


## HÀBITS SALUDABLES

# LES PANTALLES!

Per a tots els moviments o postures que adoptem per a realitzar les nostres activitats hi ha una manera correcta de realitzar-les, a fi d'evitar l'aparició de lesions, patologies a llarg termini o molèsties en el nostre cos. Totes aquestes recomanacions, reben el nom d'higiene postural, que és tan important com la dental o la corporal i té com a objectiu reduir i prevenir la càrrega i danys de la columna vertebral durant l'execució de les activitats de la vida quotidiana.

### 1. MÒBIL I TAULETES



### 2. ORDINADOR

