

hautzaroan



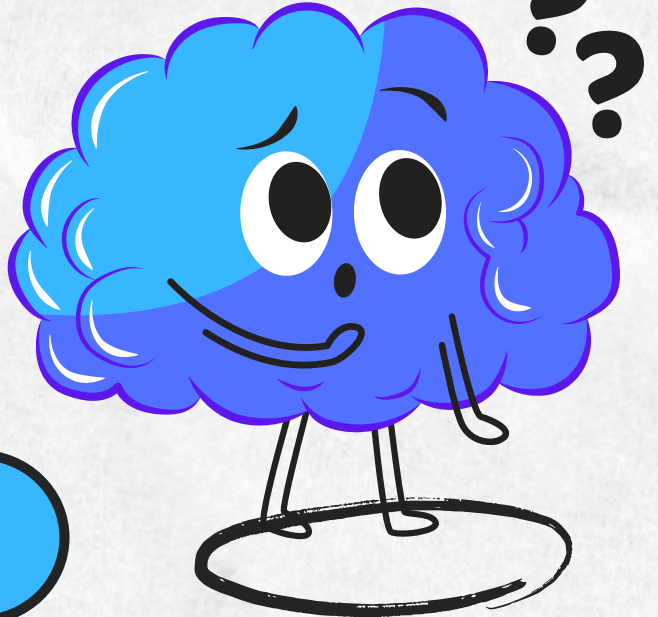
1

Loa

Pantailen erabilerak loaren kantitatea eta kalitatea murrizten ditu. Loa funtsezkoa da gure osasuna, gure garapen emozionala eta gure garapen kognitiboa erregulatzeko.

Garapen kognitiboa

Hizkuntzaren garapenean atzerapenak. Erabilera goiztiarra eta/edo gehiegizko erabilera hiperaktibitatearekin lotzen da. Etengabeko arretaren murrizketa eta kontzentrazio arazoak.



Osasuna eta sedentarismoa

Sedentarismoak mota guztietako gaixotasunak garatzeko probabilitatea handitzen du. Pantailen erabilera obesitatearekin ere lotzen da.



Gomendioak

0 eta 6 urte bitartean, pantailarik ez. 6 urtetik aurrera, aisialdiko pantailen erabilera asteburuan egin eta soilik aisialdi denboraren zati batean. Pantailarik gabeko aisialdiko alternatibak garatu.

