

Projecte de salut a Puigcerdà

Metges i alumnes fixen el consum màxim de pantalles en una hora al dia

L'Hospital de Cerdanya i l'Escola Alfons I de Puigcerdà estableixen un ideal tecnològic fins a vuit vegades menor a la mitjana nacional en joves vulnerables

MIQUEL SPA
Puigcerdà

L'Hospital de Cerdanya i l'escola Alfons I de Puigcerdà han tancat un programa de col·laboració en l'àmbit del coneixement i la salut que ha permès metges i alumnes establir i comprometre's en una guia per assolir una vida saludable. El document final del projecte estableix un decàleg amb les principals recomanacions, entre les quals uns i altres hi han incorporat la necessitat de regular el consum de tecnologia i pantalles digitals i han fixat la dosis en una hora al dia.

La guia forma part del treball final del projecte Magnet, un projecte que promou el coneixement científic, social i de la salut entre l'alumnat sota l'aval del departament d'Educació i la Fundació Bofill. El decàleg estableix a la comunitat educativa de l'escola i la població en general els principals consells per tenir una vida saludable en sis apartats principals. Els eixos bàsics del document són: Hi-



Arxiu particular

Un alumne participa en una activitat del projecte Magnet amb l'hospital

dratació: Beure aigua regularment i evita begudes ensucrades; alimentació saludable: consumir aliments frescos i de proximitat, prioritzant els d'origen vegetal; Descans adequat: dormir bé i intenta mantenir un horari regular de son; Activitat física: fer esport durant

almenys 150 minuts a la setmana i evitar el sedentarisme; Hàbits higièncs: rentar-se les mans, cuidar la higiene dental i dutxar-se adequadament; Protecció solar: utilitzar protecció solar i evitar l'exposició excessiva al sol. Així, entre els principals consells també fa incidència

en l'ús excessiu de la tecnologia davant les relacions socials tradicionals: Evita les pantalles, intenta mantenir-te allunyat de les pantalles. Màxim dedica'ls una hora al dia. La dada contracta amb la realitat actual a Catalunya. La Plataforma d'Infància de Catalunya ha alertat en el seu últim Informe sobre l'estat dels drets de la infància i adolescència a Catalunya que de mitjana, un nen fins als vuit anys d'un entorn social considerat vulnerable consumeix tres hores i mitja de pantalles al dia. En la mateixa franja d'edat, els infants d'entorns no vulnerables miren pantalles una hora i cinquanta minuts al dia. En la franja d'entre dotze i divuit anys, un jove d'àmbit social vulnerable s'està de mitjana vuit hores al dia davant els aparells tecnològics.

Els responsables de l'escola han remarcat sobre el nou programa Magnet estrenat a Puigcerdà que «aquesta iniciativa és un exemple de col·laboració fructífera entre institucions i un pas cap a un futur més sa i actiu per als nostres joves. ■