

## QÜESTIONARI: ELS MÒBILS I LA SON

Segur que aquests dies que estem a casa, fem servir les pantalles com el mòbil, les tauletes, l'ordinador o la televisió més de l'habitual. Però recorda, com hauràs vist en aquest video, hem de saber fer un bon ús!

A veure si has estat atent i pots contestar correctament el següent qüestionari.

1. Dormir bé és bàsic per estar bé de salut.

- Veritat
- Fals

2. La llum de les pantalles com la del mòbil o la de la televisió, ens poden afectar a la son.

- Veritat
- Fals

3. Es recomana dormir menys de 8 hores al dia.

- Veritat
- Fals

4. Mirar la televisió abans d'anar a dormir ens ajuda a descansar millor.

- Veritat
- Fals

5. Els experts recomanen apagar les pantalles 1h abans d'anar a dormir.

- Veritat
- Fals