

## SFATURI PENTRU PĂRINȚI PENTRU A PREVENI DEPENDENȚA DE ECRANE

- Fiți un exemplu bun: Limitați atât propriul timp, cât și cel al copiilor pe diverse dispozitive.
- Stabiliți „zone fără ecrane” în casă, spre exemplu în dormitor.
- Definiți limite clare în durata petrecută pe ecrane.
- Creați momente zilnice fără telefoane sau alte dispozitive, cum ar fi mesele în familie, serile de jocuri sau citit, activități sociale și culturale, stimularea creativității. Mențineți un echilibru între timpul petrecut pe ecrane și alte activități.
- Folosiți controlul parental cu ajutorul aplicațiilor.

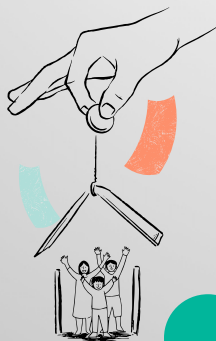


## EXEMPLU PRACTIC PENTRU PĂRINȚI:

Părinții pot stabili un ritual de „seară fără ecrane”, un moment în care întreaga familie se adună pentru a petrece timp împreună, fără telefoane sau televizoare.

Într-o seară, de exemplu, fiecare membru al familiei ar putea alege o activitate de făcut împreună, cum ar fi jocuri de masă, citit sau chiar o plimbare în parc.

Acest ritual ajută nu doar la crearea de momente de calitate, dar și la reducerea dependenței de tehnologie în viața de zi cu zi.

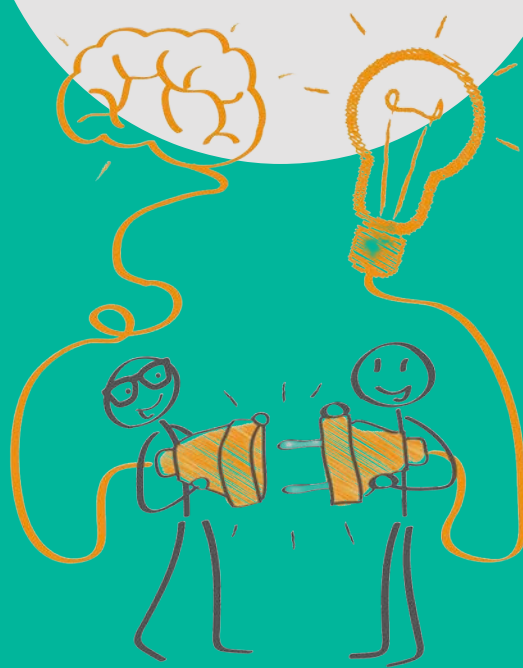


## Cum puteți identifica dependența de ecrane?

- Dificultăți în controlarea timpului petrecut pe un dispozitiv.
- Izolare socială.
- Neglijarea activităților zilnice și a responsabilităților.
- Cea mai cunoscută formă de dependență de ecrane este „Tulburarea de jocuri video” sau Tulburarea de utilizare a internetului”.

## Consecințele dependenței de ecrane:

- Probleme de sănătate fizică: durere în zona gâtului și a spatelui, apariția obezității, instalarea sedentarismului, tulburări de somn și oboseală oculară.
- Probleme de sănătate mentală: instalarea anxietății și a depresiei.
- Probleme în plan social: izolare socială cu apariția raporturilor conflictuale cu cei din jur.
- În cazul copiilor scăderea performanței școlare și apariția riscului de siguranță în mediul online.
- În cazul adulților scăderea performanței profesionale.



[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

## CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ianuarie  
Februarie  
2025

## DEPENDENȚA DE ECRANE, NOUA PROVOCARE A EREI DIGITALE; CUM O GESTIONĂM?



Mai multă viață,  
mai puține ecrane!



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

PETRECE TIMP ÎN NATURĂ!

CONECTEAZĂ-TE CU FAMILIA!

EXEMPLUL TĂU CONTEAZĂ!

CREEAZĂ AMINTIRI REALE!



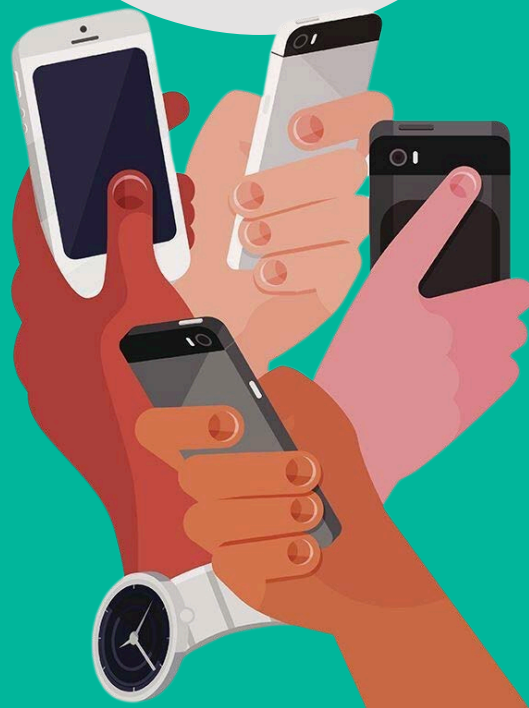
## EXERCIȚIU ATENȚIE LA VERIFICARE

Acest exercițiu vizează dependența de internet, subliniind importanța stabilirii unor limite de timp pentru socializarea online și verificarea reacțiilor din rețelele sociale.

Practicând moderația în utilizarea internetului, participanții urmăresc reducerea impactului negativ al angajării excesive online asupra vieții lor de zi cu zi și asupra bunăstării generale

### Cum se aplică acest exercițiu:

- Setezi un interval orar zilnic, desemnat pentru socializarea pe internet și utilizezi o alarmă sau un cronometru, pentru a vă asigura că respectați această limită.
- Stabiliți limite specifice cu privire la cât de des verificați răspunsurile pe rețelele sociale. De exemplu, puteți alege să verificați doar de trei ori pe zi sau o dată pe săptămână.
- Când alarma sau cronometrul semnalează sfârșitul timpului desemnat pentru socializare online, deconectați-vă imediat de la internet.
- Reflectați asupra modului în care aceste limite vă afectează rutina zilnică, sănătatea mintală și starea de bine generală.
- Ajustați-vă limitele după nevoie, pentru a găsi un echilibru care să se alinieze cu obiectivele și prioritățile personale.



## CÂT DE MULTE ORE ESTE SĂNĂTOS SĂ PETREACĂ UN COPIL PE UN DISPOZITIV DIGITAL?

Cât de multe ore este sănătos să petreacă un copil pe un dispozitiv digital?

Timpul petrecut în fața ecranelor trebuie limitat în funcție de vârsta copilului.

- Până la vârsta de 2 ani trebuie evitat accesul.
- Între 2 – 5 ani, câte o ora pe zi.
- Între 6 – 12 ani, câte 2 ore pe zi.
- Între 13 – 18 ani, limita crește la 3 ore pe zi.

## SCURT GHID PENTRU O VIAȚĂ DIGITALĂ ECHILIBRATĂ

Scopul acestui exercițiu este de a ajuta oamenii să atingă un echilibru mai sănătos legat de utilizarea tehnologiei în timpul zilei de lucru.

### Instrucțiuni:

- Verificați și ajustați setările de notificare de pe dispozitive.
- Prioritizați alertele esențiale legate de muncă și dezactivați sau puneți pe modul silențios notificările din aplicațiile neesențiale.
- Încurajați interacțiunile față în față cu alți colegi, ori de câte ori este posibil.
- Decideți cât de des veți aplica aceste intervale fără ecrane. Ar putea fi câteva ore săptămânal sau o zi pe lună.
- Luați-vă anagajamentul față de acest program, pentru a menține un echilibru sănătos cu tehnologia. Împărtășiți-vă călătoria pe rețelele sociale sau cu prietenii și familia.

### Resurse necesare:

- Realizarea unor activități fizice care nu necesită echipament special, dar care se potrivesc preferințelor și spațiului de lucru;
- Stabilirea unor zone potrivite realizării acestor activități.



Mai multă viață,  
mai puține ecrane!