CUM POT REDUCE TIMPUL PETRECUT ÎN FAȚA ECRANELOR?

TU EȘTI SUPER-EROUL DIN FAȚA ECRANULUI

Este mai simplu decât crezi!

✅ Stabilește un program clar pentru utilizarea internetului și a jocurilor.
✅ Înainte de culcare, lasă telefonul în altă cameră.
✅ Înlocuiește cel puțin o oră petrecută la ecran cu o activitate reală: plimbare, sport, desen, muzică.
✅ Folosește aplicații de monitorizare a timpului de utilizare pentru a-ți evalua obiceiurile digitale.



CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE



CUM TE POȚI AUTOEVALUA?

*** Pot sta o zi fără telefon?**

*** Mă simt neliniștit fără internet?**

*** Prefer jocurile în locul activităților cu prietenii?**

...iar dacă ai răspuns ***„Da”*** la mai mult de 2 întrebări, e momentul să îți regândești obiceiurile!

P.S.

Ecranele sunt utile, dar echilibrul este cu adevărat cheia.
Nu folosi tehnologia pentru a te izola.

Încearcă să te deconectezi online... să te reconectezi cu tine!

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

FII CONȘTIENT ! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Hai să aflăm cum poți utiliza tehnologia digitală **fără să devii *dependent*.**



INSP
Ministerul Sănătății

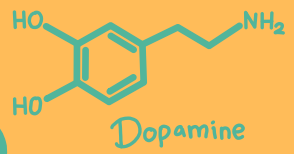
CE ÎNSEAMNĂ DEPENDENȚA DE ECRANE ?

Apare atunci când petreci prea mult timp în fața dispozitivelor și începi să neglijezi somnul, școala, mișcarea sau chiar timpul petrecut cu prietenii.

Creierul tău funcționează ca un super-erou: de fiecare dată când descoperi ceva nou pe ecran, primește o doză de energie numită dopamină, un fel de „ciocolată" pentru creier.

Însă, atunci când exagerezi cu timpul petrecut online, super-eroul obosește și nu mai are energie pentru lucrurile cu adevărat importante din viața ta.

...și unde este problema?





insp.gov.ro

CÂND PLĂCEREA ÎNCEPE SĂ DEVINĂ O DEPENDENȚĂ

Ecranul e ca o cutie de ciocolată gustoasă și arătoasă care nu se termină niciodată, iar creierul vrea din ce în ce mai mult pentru a simți aceeași bucurie.

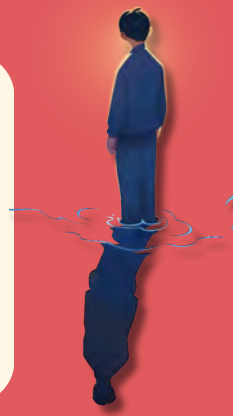




Dependența de ecrane apare atunci când creierul începe să perceapă mediul digital ca principala sursă de confort, relaxare sau plăcere.
În acest context, activitățile obișnuite joaca în aer liber, lectura sau interacțiunile directe cu prietenii își pierd treptat atractivitatea, fiind înlocuite de nevoia constantă de a rămâne conectat la un ecran.

Semne că ecranul a devenit prea prezent în viața ta:

- Te gândești mereu la el.
- Te enervezi când trebuie să te oprești.
- Dormi prost sau te doare capul.
- Nu te mai poți concentra la școală.
- Începi să ascunzi cât timp petreci online.



DAR CE NE RECOMANDĂ SPECIALIȘTII?



Fără timp pe ecrane copii mai mici de 2 ani!

Nu mai mult de 1 oră pe zi copii intre 2-5 ani!

Cel mult 2 ore pe zi pentru pentru copii și adolescenți între 5-17 ani de timp recreativ pe ecrane .

OMS
Recomandă limitarea timpului sedentar în fața ecranelor și pauze frecvente în cazul activităților digitale educaționale.

MIC SFAT

Ce înseamnă o pauza activă: Pauza activă te ajută să te deconectezi: ridică-te, întinde-te, privește pe fereastră sau fă câțiva pași pentru a te revigora.

