Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

MIC GHID

CUM SĂ FII ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET?

STABILEȘTE UN PROGRAM PENTRU TIMPUL PETRECUT LA ECRANE



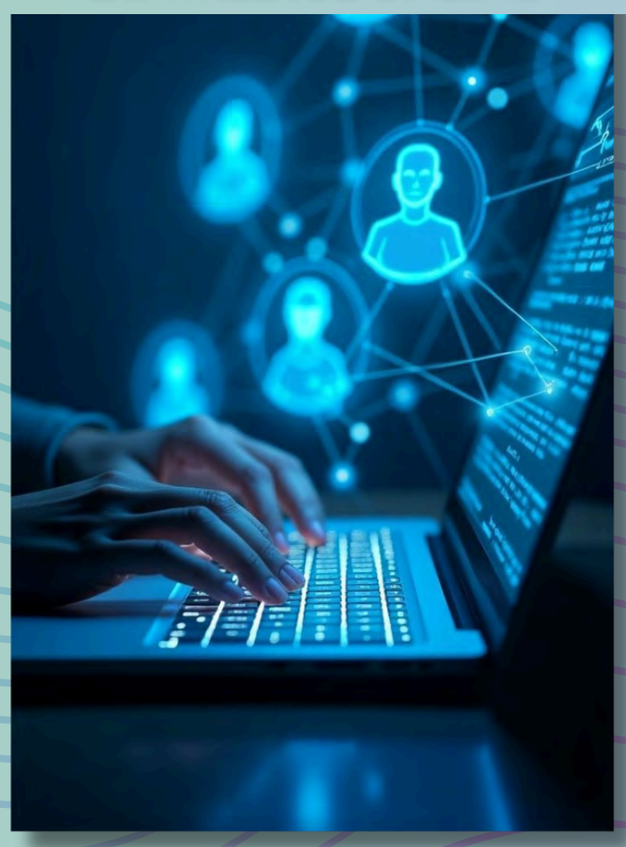
PĂSTREAZĂ-ȚI PAROLELE SECRETE



DISCUTĂ CU UN ADULT DACĂ CINEVA TE DERANJEAZĂ ONLINE



NU VORBI ȘI NU TE ÎNTÂLNI NICIODATĂ CU PERSOANE NECUNOSCUTE DIN MEDIUL ONLINE



VERIFICĂ SURSA ÎNAINTE DE A DESCĂRCA JOCURI SAU APLICAȚII DE PE INTERNET



NU POSTA INFORMAȚII PERSONALE



Amintește-ți: Internetul e un loc sigur doar când îl folosești cu grijă!

Nu uita : Siguranța ta online începe cu alegeri atente!

INSP.GOV.RO

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

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

FII CONȘTIENT !

VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

De ce este important să ai o minte sănătoasă și echilibrată?

CONECTARE

- Petrece timp fizic cu familia și prietenii;
- Fă parte dintr-un grup sau fă o activitate care îți place;
- Fii bun și înțelegător cu ceilalți.

FUNCȚIONARE

- Învață lucruri noi în fiecare zi;
- Fă-ți temele și implică-te la școală;
- Găsește soluții sănătoase atunci când ai o problemă;
- Folosește-ți ideile și creativitatea;
- Încearcă lucruri noi care te ajută să te dezvolți.

DEZVOLTARE

- Descoperă ce îți place să faci și în ce ești bun;
- Ai grijă de tine și de cei din jur;
- Găsește lucruri care te fac fericit;
- Bucură-te de micile reușite zilnice.

ADAPTARE

- Învață să rămâi calm atunci când ești supărat;
- Înfruntă schimbările cu încredere;
- Cere ajutor atunci când ai nevoie;
- Învață din greșeli.

Și tu petreci prea mult timp în fața ecranelor ?

BIFEAZĂ LUCRURILE PE CARE LE FACI ȘI VEZI DACĂ AI NEVOIE DE O MICĂ PAUZĂ DIGITALĂ:

- ☐ Mă uit la telefon/televizor imediat ce mă trezesc.
- ☐ Folosesc telefonul/tableta în timp ce mănânc.
- ☐ Petrec mai mult timp online decât cu prietenii sau familia.
- ☐ Mă simt neliniștit(ă) când nu am telefonul aproape.
- ☐ Verific des notificările, chiar și când ar trebui să fiu atent(ă) la altceva.
- ☐ Mă culc mai târziu din cauza ecranelor.
- ☐ Uit de teme sau activități din cauza jocurilor.
- ☐ Prefer să trimit mesaje, în loc să vorbesc față în față.

Dacă ai bifat mai multe variante, nu e o problemă!

Înseamnă doar că poți încerca să găsești un echilibru între timpul petrecut online și timpul tău real.

petrece timp în aer liber!

citește o carte!

vorbește cu un prieten față în față!

INSP.GOV.RO

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

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ce este dependența digitală?

Apare atunci când folosim excesiv telefonul, internetul, jocurile online sau rețelele sociale, iar acest lucru începe să ne afecteze viața de zi cu zi.

- **Pierderea controlului,** nu mai reușim să ne oprim, chiar dacă știm că ar trebui.
- **Nevoia tot mai mare de timp online,** avem tendința să stăm din ce în ce mai mult conectați.
- **Dificultăți în viața reală,** ne afectează somnul, concentrarea, rezultatele la școală sau relațiile cu cei din jur.
- **Disconfort emoțional,** atunci când nu putem folosi ecranele, ne simțim neliniștiți, triști sau iritați.

Cum ne influențează tehnologia folosită în exces

Timpul prelungit în fața ecranelor poate:

- Scădea atenția și capacitatea de concentrare,
- Deregla calitatea somnul și ritmul natural al organismului,
- Duce la probleme de vedere și dureri de spate,
- Duce la izolare socială și dependență de tehnologie.



SUPERPUTEREA TA?
SĂ ȘTII CÂND SĂ SPUI „STOP ECRANELOR”!

INSP.GOV.RO

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