



Institutul
Național de
Sănătate Publică



CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

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

Mai multă
viață, mai
puține ecrane!

Ianuarie
Februarie

2025



Ministerul
Sănătății

Joacă-te în aer liber!

Crește prin sport!

Fă-ți prieteni reali!

Începe un hobby!



insp.gov.ro

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

Joacă-te în aer liber!

Crește prin sport!

Fă-ți prieteni reali!

Începe un hobby!



Mai multă viață,
mai puține ecrane!

PROVOCAREA CONECTĂRII REALE

Scopul provocării este de a combate dependența de internet, prin promovarea interacțiunilor față în față în timpul întâlnirilor cu familia și prietenii. Prin deconectarea de la ecrane, participanții pot comunica cu ceilalți îmbunătățind astfel relațiile și starea de bine generală.

Instrucțiuni:

- Închide telefonul, tableta, laptopul sau activează modul silențios și plasează-le într-o zonă special desemnată.
- Implică-te pe deplin în conversații și activități.
- Fii prezent ascultând activ și participând la discuții.
- Gândește-te la modul în care această practică îți îmbunătățește legătura cu persoanele din jur, reduce stresul și contribuie la o experiență mai plăcută.
- Încurajează-i și pe ceilalți din grup să facă același lucru.

Resurse necesare:

Dorința de a lăsa deoparte dispozitivele digitale;
Stabilirea unei zone pentru depozitarea temporară a dispozitivelor.



Avantajele acestei provocări

- Îmbunătățește comunicarea față în față.
- Crește legătura emoțională cu cel din jur.
- Favorizează o atmosferă mai relaxată și plăcută.
- Îmbunătățește atenția și ascultarea activă.
- Încurajează activități sociale mai sănătoase

JOACĂ ȘI DISTRACTIE FĂRĂ INTERNET

Scopul jocului:

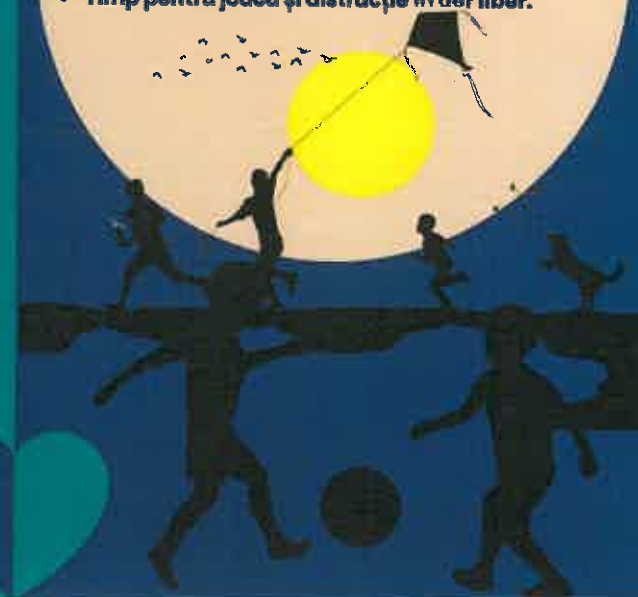
Este să te ajute să petreci mai mult timp făcând activități din viața reală și mai puțin timp pe internet.

Instrucțiuni:

- Începe prin a-ți face o listă cu aplicațiile sau jocurile online pe care le folosești cel mai des. Poți să te gândești la cât timp petreci pe ele în fiecare zi.
- Găsește activități distractive în lumea reală.
- Începe o listă cu activități care ți-ar plăcea să le faci în loc să stai pe internet. Acestea pot include:
 - Să te joci afară cu prietenii sau cu familia.
 - Să înveți un nou joc de masă.
 - Să citești o carte interesantă.
 - Să desenezi sau să faci un proiect creativ.
 - Să înveți un sport sau o activitate fizică.
- Fă un plan, în fiecare zi, încearcă să petreci timp cu una dintre activitățile din lista ta.

Resurse necesare:

- Un caiet sau o aplicație pentru a-ți nota activitățile.
- Timp pentru joacă și distracție în aer liber.



SIMPptomele dependenței de ecran pot include:

- O preocupare constantă și intensă față de ecrane.
- Utilizarea compulsivă a dispozitivelor digitale, chiar și atunci când nu este necesar.
- Dificultatea de a gestiona timpul petrecut în fața acestora.
- Nevoia de a renunța la activitățile fizice și recreative.
- Un copil, de obicei activ și sociabil, poate începe să se izoleze și să se retragă.
- Întârzieri în finalizarea temelor și scăderea performanței școlare.

Schimbările de dispoziție pot deveni evidente atunci când accesul la ecrane este restricționat sau timpul petrecut pe dispozitivele digitale este limitat.

Acestea pot include iritabilitate, anxietate și chiar tendința de a minți pentru a ascunde comportamentele legate de utilizarea excesivă a ecranelor.

Din punct de vedere fizic, pot apărea:

- Tulburări de somn
- Postură încorectă
- Creșterea riscului de obezitate
- Dureri de cap



Factorii de risc ai utilizării excesive a ecranelor:

Factori individuali

Factori emoționali

- Sentimentele de supărare, tristețe sau anxietate, duc uneori la utilizarea ecranelor pentru a ne liniști. De exemplu, jocurile video sau rețelele sociale pot părea că o modalitate de a evada dintr-o stare emoțională neplăcută.
- Folosirea ecranelor pentru a ne distra de la sentimentul de plictiseală poate duce la petrecerea unui timp excesiv în fața unui dispozitiv.

Factori comportamentali

- Lipsa de auto-control, apare în absența unor reguli clare în utilizarea acestor dispozitive ducând la o dorință mai mare a creierului de a le folosi. Astfel fiecare persoană necesită pauze și activități variate.
- Obiceiuri de a nu realiza sarcinile primite sau responsabilitățile avute, precum teme sau discuțiile importante.

Factori cognitivi

- Creierul nostru devine obișnuit cu stimulii rapizi și interesanți precum: jocurile video, filmele care ne oferă imagini și sunete stimulative, evadând astfel din realitate.

Factori de mediu

- Accesul ușor la dispozitivele electronice, ne face să rezistăm mai greu tentației de a le utiliza.
- Lipsa activităților atractive din jurul nostru, precum: jocuri în aer liber sau petrecerea timpului cu prietenii.
- Influența persoanelor apropiate, dacă aceștia folosesc în mod constant ecranele, este posibil să limităm comportamentul lor, fără să ne dăm seama.
- Reclamele jocurilor atractive și a aplicațiilor sunt create special pentru a ne atrage atenția și pentru a ne face să petrecem cât mai mult timp pe ele.

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Januarie
Februarie
2025

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

Mai multă viață,
mai puține ecrane!

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

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, seriile 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 jocurile 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 cel 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

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

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MENTALE

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!



Mai multă viață,
mai puține ecrane!

EXERCİȚIU 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 nevoi, 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 angajamentul 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.

