

Vârsta	Durata recomandată de utilizare a ecranului	Sfaturi pentru părinți
0-3 ani	Nu se recomandă	Cititul cărților, jocuri, mișcare, îmbrățișări
4-5 ani	30 minute pe zi	Conținutul corespunzător vârstei, folosirea activităților digitale împreună cu copii
6-8 ani	45 minute pe zi	Stabilirea regulilor clare, echivalarea cu mișcarea, folosirea activităților digitale împreună cu copii
9-11 ani	1 minute pe zi	Discutarea conținutului, folosirea activităților digitale împreună cu copii



## Dacă aveți întrebări ne puteți contacta:

### Ministerul sănătății

Kreis Recklinghausen  
 Serviciul de sănătate pentru copii și tineri  
 Tel.: 0 2361-53 41 21  
 gesundheitsamt@kreis-re.de

### Consiliere parentală Vest

Paulusstraße 47  
 45657 Recklinghausen  
 Tel.: 0 2361-92 61 83 10  
 eb-vest@kreis-re.de



### Informații suplimentare:

kindergesundheit.de



kindergesundheit.de  
 Infografik Bildschirmnutzung  
 (infografic timpului petrecut pe ecran)



Coordinator și **adresa poștală:**  
 Kreisverwaltung (Administrația) Recklinghausen  
 Ministerul Sănătății  
 Kurt-Schumacher-Allee 1  
 45657 Recklinghausen  
 Imagine: Renate Alf  
 Pictograme: Ben Solbrig

# Joacă-te cu mine!



## Utilizarea mediului digital potrivită copiilor

## Stimați părinți,

spațiul digital este o parte a vieții noastre – și a copiilor. Timpul petrecut prea mult în fața ecranului totuși dăunează sănătății și dezvoltării copilului D-stră.

Ce poate să se întâmple, dacă copilul începe prea devreme folosirea dispozitivelor digitale și/sau petrece mult timp în fața ecranului?

Pot apărea :

- Tulburări de vedere
- Încetare dezvoltării a limbajului
- Tulburări de somn
- Agitație și probleme de concentrare
- Incapacitate de a se autoregula și a fi empatic
- Abilități motorice reduse
- Dereglări de comportament
- Obezitate
- Dificultăți de învățare
- Dependența de internet

## De ce are nevoie copilul D-stră pentru dezvoltarea pozitivă?

În primele luni și ani a vieții se dezvoltă creierul copilului D-stră. La dezvoltarea sănătoasă poate ajuta:



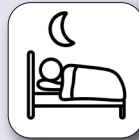
Timpul petrecut împreună fără Smartphone

Apropiere & îmbrățișare



Vorbire/limbaj adecvat vârstei & jocuri

Mișcare & plimbări afară



Somn suficient & pause de odihnă

Alimentație sănătoasă



Exerciții senzoriale: a vedea, a asculta, a simți, a mirosi, a gusta

Consumul de media limitat!



## Dacă copilul folosește mass-media atunci sunt importante:



Stabilirea regulilor, specificarea clară a excepțiilor (școala)

Atragerea atenției la criteriile de vârstă



Nu se permite folosirea gadgeturilor înainte de mâncare

Să fie eficient din punct de vedere pedagogic



Fără animații clipitoare/intermitente

Echivalarea cu mișcarea timpului petrecut în fața ecranului



Gadgeturi nu se folosesc înainte de culcare sau dimineața înainte de școală

Fără televizor în camera copiilor



**Dați un exemplu bun – copilul D-stră Vă urmează!**