



Cum să folosești ecranele inteligente?

Descoperă 15 reguli simple pentru o relație sănătoasă
cu tehnologia. Continuă să derulezi!

Regula 3-6-9-12

Sub 3 ani

Deloc ecrane - creierul are nevoie de interacțiune reală.

Până la 6 ani

Fără jocuri video, ecrane doar cu adulți, conținut educativ.

Până la 9 ani

Fără internet nesupravegheat.

Până la 12 ani

Fără rețele sociale - dezvoltarea psihologică nu este corespunzătoare.



Un singur ecran o dată

Concentrează-te pe un singur lucru.

TV + telefon = atenție scăzută, oboseală și agitație.



Atenție la jocurile video!

- 1 Pot crea dependență
- 2 Reduc timpul pentru somn și mișcare
- 3 Joacă rar, puțin și jocuri potrivite vârstei



Stabilește limite clare de timp

Exemplu: 30 minute dimineața, 30 minute seara. Un program stabil evită certurile și confuziile.

Dezvoltă-ți imaginația prin alte simțuri



Citește



Desenează



Construiește



Dansează



Preferă atenția împărtășită

E mai bine să te uiți la un film cu familia decât singur.
Discutați și învățați împreună.



Timp digital pentru muncă

Când folosești tableta pentru teme, este timp de muncă, nu de joacă. După aceea, ia pauze.



Ritualuri pozitive cu televizorul

1

Film în familie

2

Gustări împreună

3

Discuții despre ce ați văzut

Nu lăsa televizorul mereu pornit în fundal.



Zone fără ecrane



Baie



Masă



Pat

Aceste locuri trebuie să rămână pentru relaxare, hrană și somn de calitate.



Ore fără ecrane

Evită telefonul seara (afectează somnul) și dimineața (începe ziua altfel).



Dezvoltă-ți spiritul critic

- 1 Este real?
- 2 Cine a făcut acest video?
- 3 Ce urmărește această persoană?

Nu tot ce vezi online este adevărat sau bun.



Protejează-ți viața privată

Nu spune unde locuiești, câți ani ai sau cu cine ești. Nu trimite poze personale necunoscuților.

Deconectează-te pentru a te reconecta

Lasă telefonul deoparte pentru a petrece timp si cu familia și prietenii.

Te vei simți mai fericit!

Distribuie acest ghid cui are au nevoie de el!