

Decalog pentru folosirea sigură și sănătoasă a ecranelor în copilărie și adolescență



العربية
Български
English
Français
Română

Unde.

În casă, calculatorul, consola..., mai bine să se afle într-un spațiu comun.



Când.

Respectați timpul de somn, relațiile, studiile, jucați alte jocuri...



Ce.

Accesuri, conținuturi, jocuri... adecvate pentru vârsta și dezvoltarea fiecărui copil.



Cum.

Respectați caracterul privat și intimitatea persoanelor. Protejați datele, informațiile și imaginile personale.



Cu respect.

Etichetați și distribuiți imagini și informații numai cu permisiunea persoanelor. Aveți grijă cui le distribuiți.



Cât.

Trăiți cu ecranele, nu pentru ecrane. Ajustați timpul de folosire.



Pentru ce.

Folosiți ecranele și Internetul cu un scop concret, nu de plictiseală.



Alternative.

Propuneți diferite modalități de petrecere a timpului liber, faceți activități în familie.



Folosire inadecvată.

Vorbiți despre posibilele consecințe legate de vedere, izolare, sedentarism, probleme de atenție...



Întotdeauna.

Dialogați, ascultați, întrebați și cereți ajutor. Reflecțați asupra exemplului care se dă în familie.

