



Restricții de timp pentru ecran



O definiție

Ecranele sunt peste tot în viața noastră de zi cu zi, de la televizor la computere, de la smartphone-uri la tablete. Tehnologia influențează atât viața adulților, cât și a copiilor. Luminile albastre și stimularea constantă a rețelelor sociale pot avea un impact asupra somnului și stresului și pot crește anxietatea.



De ce este important?

Conform [Kaiser Family Foundation](#), persoanele cu vârsta cuprinsă între 8 și 18 ani petrec, în medie, 7,5 ore în fața unui ecran pentru divertisment în fiecare zi, dintre care 4,5 sunt petrecute uitându-se la televizor. Problema este că expunerea îndelungată la ecrane poate avea un impact asupra sănătății mentale și fizice. Recomandările internaționale sugerează să nu expuneți copiii la mai mult de 2 ore pe zi, în timp ce studiile actualizate afirmă că mai multe ore pe zi (până la 6) pot fi normale pentru adolescenți atâta timp cât folosesc dispozitivele într-un mod sigur.



Sfaturi și ponturi

- ➔ Încurajează timpul activ pe ecran: învățarea activă nu are același impact negativ.
- ➔ Fii un model: arată-le copiilor tăi că nu folosești întotdeauna dispozitive digitale.
- ➔ Setează controlul timpului: stabilește reguli pentru a reglementa expunerea la ecrane a copiilor dvs.
- ➔ Încurajează alte activități: citirea cărților, joacă împreună, petrecerea timpului în aer liber.



Resurse și instrumente utile



Comisia Europeană, [Recommendations on sedentary time for children and adolescents | Knowledge for policy \(europa.eu\)](#), enumeră exemple de recomandări privind timpul sedentar pentru copii și adolescenți, așa cum sunt descrise de organizațiile relevante.



Euronews, [TikTok sets 60-minute screen time limit for users under 18 and a 'sleep reminder' for all](#), a publicat o știre de la TikTok legată de limitele de timp pe ecran.



Eleanor Bird on MedicalNewsToday, [Should parents limit screen time for young children? \(medicalnewstoday.com\)](#), și Vivian Coblentz on Turbofuture, [5 Reasons Parents Should Limit Screen Time and How to Do It - TurboFuture](#), explică motivele pentru care părinții ar trebui să limiteze timpul ecranului.

