



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania de promovare a sănătății mintale „Bunăstarea emoțională vs. dependența digitală”

Institutul Național de Sănătate Publică și Direcțiile Județene de Sănătate Publică și a Municipiului București lansează campania națională de informare, educare și conștientizare dedicată promovării sănătății mintale, în perioada ianuarie-februarie 2026, o inițiativă esențială pentru a aborda escaladarea provocărilor de sănătate mintală generate de utilizarea problematică a mediului digital.

Sub sloganul **”FII CONȘTIENT! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!”**, campania urmărește:

- Creșterea gradului de conștientizare a populației și un apel direct la acțiune împotriva dependenței de tehnologiile digitale, având în vedere impactul său crescut asupra sănătății mintale și bunăstării, copiii și tinerii fiind cei mai afectați.

- Promovarea comportamentelor preventive pentru sănătatea mintală și încurajarea populației să investească în alternative offline la divertismentul bazat pe ecrane.

Tendențele recente confirmă o legătură îngrijorătoare între timpul excesiv petrecut în fața ecranelor și deteriorarea indicatorilor de sănătate mintală, în special în rândul copiilor și tinerilor.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază magnitudinea problemei: la nivel mondial, aproape 1 miliard de oameni au experimentat o tulburare mintală, iar un adolescent din șapte (cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani) trăiește cu o tulburare mintală diagnosticată.¹

Gravitatea situației este reflectată de faptul că tulburările mintale, precum depresia și anxietatea, sunt o cauză majoră de boală și dizabilitate în rândul tinerilor. Mai mult, datele devin alarmante în contextul siguranței: la nivel global, suicidul este a doua cauză principală de deces în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani.²

Conform Strategiei UE pentru Sănătatea Mintală, înainte de pandemie unul din șase europeni suferea de probleme de sănătate mintală. Datele din 2024 indică faptul că această povară s-a agravat, necesitând o abordare cuprinzătoare a sănătății mintale.³ Astfel, s-au inclus inițiative pentru promovarea bunăstării digitale și ajutarea tinerilor în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase în mediul online, urmare a tot mai multor studii care documentează că mulți adolescenți au devenit dependenți de platformele de socializare, adesea în detrimentul sănătății lor mintale.⁴

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

² <https://www.consilium.europa.eu/ro/policies/mental-health/#:~:text=%C3%8Entr%2Dun%20raport%20recent%2C%20UNICEF,cu%2023%25%20din%20popula%C8%9Bia%20adult%C4%83.>

³ https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_ro

⁴ <https://raportuldegarda.ro/ehu-strategia-ue-sanatate-mintala-preventia-reducere-stigmatizare-bunastare-digitala-tineri/>



Pe plan național, statistici relevante arată că peste 22.000 de copii și adolescenți din România⁵ au fost înregistrați cu tulburări de sănătate mintală, iar incidența cazurilor de depresie și anxietate în rândul grupelor de vârstă 7-18 ani a înregistrat o creștere constantă.

În România, un studiu realizat de UNICEF România în 2025 pe adolescenți⁶, la fel ca și rapoartele constante ale Salvați Copiii România⁷, a confirmat o asociere puternică între timpul excesiv petrecut în fața ecranelor și scăderea stării de bine, cu apariția dezechilibrelor emoționale. Mai mult, concluziile indică o creștere a riscului de anxietate și depresie pentru copii și tineri, cât și reducerea comunicării față în față. Astfel, tehnologia devine simultan resursă și factor de risc, motiv pentru care utilizarea echilibrată și ghidată a instrumentelor digitale rămâne un factor esențial în îmbunătățirea accesului la educație și la resursele de învățare de înaltă calitate, consolidând competențele viitorului.

Soluțiile pentru menținerea bunăstării copiilor într-o lume imprevizibilă necesită o adaptare permanentă la schimbare, motiv pentru care intervențiile multisectoriale și colaborarea între familie, școală și servicii de sănătate sunt esențiale.

Prin parteneriate ale instituțiilor de învățământ cu organizații și comunități de psihologi pot fi dezvoltate ghiduri și ateliere de lucru în școli, transformând obiceiurile compulsive în alegeri conștiente. Un exemplu în acest sens îl reprezintă materialul-ghid dedicat părinților și îngrijitorilor, axat pe înțelegerea și susținerea sănătății mintale a copiilor și adolescenților, dezvoltat de Institutul pentru Studiul și Tratatamentul Traumei, în parteneriat cu UNICEF și Fundația Romanian Angel Appeal, care oferă perspective fundamentate științific și instrumente practice.⁸

Biroului Regional al OMS pentru Europa sugerează opt acțiuni prioritare⁹ pentru a promova și proteja sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor în mediile digitale și pentru a atenua potențialele daune legate de rețelele sociale, inteligența artificială și alte tehnologii digitale., dintre care cele mai critice sunt:

- reglementarea designului platformei pentru a limita caracteristicile care sunt concepute să fie adictive și nocive;
- responsabilizarea industriei și a intereselor comerciale;
- bunăstarea digitală să devină o prioritate națională de sănătate publică;
- investiția în alternative offline la divertismentul bazat pe ecran.

Închide ecranul pentru a deschide lumea!

Bunăstarea se încarcă din conexiunea reală cu oamenii, nu din rețea.

5

https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2025/div/RAPORT_Analiza_starii_de_bine_sanatatii_mintale_copii_gimnaziu_RO.pdf

6 <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/analiza-st%C4%83rii-de-bine-%C8%99i-s%C4%83n%C4%83t%C4%83%C8%9Bii-mintale-%C3%AE-n-r%C3%A2ndul-copiilor-din-%C3%AE-nv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2ntul-gimnazial>

7 <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2025-10/peste-60-dintre-preadolescentii-care-au-solicitat-consiliere-probleme-severe-de-sanatate-mintala.pdf>

8 <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/ghid-de-informare-%C8%99i-psihoeduca%C8%9Bie-dedicat-p%C4%83rin%C8%9Bilor-%C8%99i-%C3%AE-ngerijitorilor-%C3%AE-sprrijinirea>

9 <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685>

CUM POT REDUCE TIMPUL PETRECUT ÎN FAȚA ECRANELOR?

**TU EȘTI SUPER-EROUL
DIN FAȚA ECRANULUI**

Este mai simplu decât crezi!

- ✓ Stabilește un program clar pentru utilizarea internetului și a jocurilor.
- ✓ Înainte de culcare, lasă telefonul în altă cameră.
- ✓ Înlocuiește cel puțin o oră petrecută la ecran cu o activitate reală: plimbare, sport, desen, muzică.
- ✓ Folosește aplicații de monitorizare a timpului de utilizare pentru a-ți evalua obiceiurile digitale.



CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII MINTALE



CUM TE POȚI AUTOEVALUA?

- * Pot sta o zi fără telefon?
 - * Mă simt neliniștit fără internet?
 - * Prefer jocurile în locul activităților cu prietenii?
- ...iar dacă ai răspuns „Da” la mai mult de 2 întrebări, e momentul să îți regândești obiceiurile!

P.S.

*Ecranele sunt utile, dar echilibrul este
cu adevărat cheia.
Nu folosi tehnologia pentru a te izola.*

**Încearcă să te deconectezi online...
să te reconectezi cu tine!**

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

FII CONȘTIENT! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Hai să aflăm cum poți utiliza
tehnologia digitală
fără să devii *dependent*.



 INSP



Ministerul
Sănătății

CE ÎNSEAMNĂ DEPENDENȚA DE ECRANE ?

Apare atunci când petreci prea mult timp în fața dispozitivelor și începi să neglijezi somnul, școala, mișcarea sau chiar timpul petrecut cu prietenii.

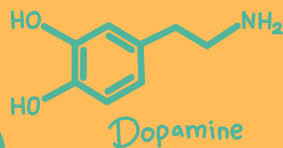
Creierul tău funcționează ca un super-erou: de fiecare dată când descoperi ceva nou pe ecran, primește o doză de energie numită dopamină, un fel de „ciocolată” pentru creier.

Însă, atunci când exagerezi cu timpul petrecut online, super-eroul obosește și nu mai are energie pentru lucrurile cu adevărat importante din viața ta.

...și unde
este
problema?

Notificare importantă!!
Dopamina cere pauză,
NU doar scrol!!!

**PROBLEMA NU
ESTE CIOCOLATA
ÎN SINE, CI
CANTITATEA EI!**



CÂND PLĂCEREA ÎNCEPE SĂ DEVIŢĂ O DEPENDENȚĂ



Ecranul e ca o cutie de ciocolată gustoasă și arătoasă care nu se termină niciodată, iar creierul vrea din ce în ce mai mult pentru a simți aceeași bucurie.



Dependența de ecrane apare atunci când creierul începe să perceapă mediul digital ca principala sursă de confort, relaxare sau plăcere.

În acest context, activitățile obișnuite joaca în aer liber, lectura sau interacțiunile directe cu prietenii își pierd treptat atractivitatea, fiind înlocuite de nevoia constantă de a rămâne conectat la un ecran.

Semne că ecranul a devenit prea prezent în viața ta:

- Te gândești mereu la el.
- Te enervezi când trebuie să te oprești.
- Dormi prost sau te doare capul.
- Nu te mai poți concentra la școală.
- Începi să ascunzi cât timp petreci online.



DAR CE NE RECOMANDĂ SPECIALIȘTII?



Fără timp pe ecrane copii mai mici de 2 ani!

Nu mai mult de 1 oră pe zi copii între 2-5 ani!

Cel mult 2 ore pe zi pentru pentru copii și adolescenți între 5-17 ani de timp recreativ pe ecrane .

OMS
**Recomandă limitarea timpului
sedentar în fața ecranelor și pauze
frecvente în cazul activităților
digitale educaționale.**

**MIC
SFAT**

Ce înseamnă o pauza activă:
Pauza activă te ajută să te
deconectezi: ridică-te, întinde-te,
privește pe fereastră sau fă câțiva
pași pentru a te revigora.





Instrumentul de colectare - Chestionar COM-B

Chestionarul a fost construit pe baza modelului COM-B (Capacitate-Oportunitate-Motivație-Comportament). Itemii au fost formulați pentru a acoperi cele trei componente principale: 8 itemi pentru Capacitate, 8 pentru Oportunitate și 8 pentru Motivație, utilizați într-o scală Likert de la 1 la 5. Conținutul itemilor a fost derivat din literatura privind utilizarea problematică a smartphone-ului la copii și adolescenți și din studii recente privind utilizarea smartphone-ului de către părinți și impactul asupra relației părinte-copil.

Chestionarul conține:

Secțiunea 0 – Introducere

Scop, durată, confidențialitate, acord participare.

Secțiunea 1 – Date socio-demografice

Vârsta părintelui, studii, sex, vârsta copilului, mediu de rezidență.

Secțiunea 2 – Utilizarea ecranelor

Ore/zi, tip de utilizare, îngrijorare, reacții emoționale ale copilului.

Secțiunea 3 – COM-B (itemi Likert 1–5)

A. CAPACITATE (8 itemi)

Ex. „Știi care sunt recomandările privind timpul de ecran.” (1–5)

B. OPORTUNITATE (8 itemi)

Ex. „Am resurse alternative pentru activități fără ecrane.” (1–5)

C. MOTIVAȚIE (8 itemi)

Ex. „Intenționez ca în următoarea lună să reduc timpul de ecran al copilului.” (1–5)

Durată totală completare: 7–10 minute

CHESTIONAR – PĂRINȚI / DEPENDENȚĂ DE ECRANE (COM-B)

Bună!

Acest chestionar se adresează părinților și are ca scop înțelegerea modului în care copiii folosesc ecranele (telefon, tabletă, TV, laptop) și a modului în care dvs. reușiți să gestionați acest lucru.

Răspunsurile sunt **confidențiale și anonime**. Nu există răspunsuri „corecte” sau „greșite”. Ne interesează doar **opinia dvs. sinceră**.



Completarea durează aproximativ **7–10 minute**.

Prin „ecrane” ne referim la: telefon mobil, tabletă, computer/laptop, televizor, consolă de jocuri.

Vă rugăm să vă gândiți la **un singur copil** (dacă aveți mai mulți, alegeți unul – de exemplu cel de vârstă școlară mijlocie/cea mai mare).

SECȚIUNEA 1 – DATE DESPRE PĂRINTE ȘI COPIL

1. **Vârsta dvs.:**

sub 25 ani 25–34 35–44 45–54 55+

2. **Sexul dvs.:**

Femeie Bărbat Altul / prefer să nu spun

3. **Nivelul dvs. de studii:**

Gimnaziu Liceu Postliceal Universitar Postuniversitar

4. **Vârsta copilului la care vă referiți:**

<6 ani 6–9 ani 10–13 ani 14–17 ani

5. **Sexul copilului:**

F M

6. **Mediul de rezidență:**

Urban Rural

SECȚIUNEA 2 – UTILIZAREA ECRANELOR DE CĂTRE COPIL

7. **Într-o zi obișnuită din timpul săptămânii**, cam câte ore petrece copilul dvs. în fața ecranelor (toate dispozitivele la un loc)?

<1 oră

1–2 ore

3–4 ore

5–6 ore

>6 ore

8. **Într-o zi de weekend**, cam câte ore petrece copilul dvs. în fața ecranelor?

<1 oră

1–2 ore

3–4 ore

5–6 ore

>6 ore

9. **Pentru ce folosește cel mai des copilul ecranele?** (puteți alege mai multe)

Desene/filme



- Jocuri
- Social media (TikTok, Instagram etc.)
- Școală / teme / cursuri
- Alte activități (specificați): _____

10. Cât de des vi se pare că **se enervează sau se supără** copilul când îi opriți ecranele sau îi limitați timpul?

- Niciodată Rar Uneori Des Foarte des

11. În general, cât de îngrijorat(ă) sunteți de **timpul petrecut de copilul dvs. în fața ecranelor**?

- Deloc Puțin Moderat Destul de mult Foarte mult

Pentru fiecare afirmație, alegeți un răspuns de la 1 la 5:

1 = Deloc adevărat pentru mine

2 = Mai degrabă fals

3 = Nici adevărat, nici fals

4 = Mai degrabă adevărat

5 = Complet adevărat pentru mine

SECȚIUNEA 3 – COM-B

A. CAPACITATE – „Ce știu și ce pot să fac”

- 12. Știu să recunosc când timpul petrecut de copil în fața ecranelor începe să devină problematic.
- 13. Știu aproximativ câte ore de ecran sunt recomandate pentru vârsta copilului meu.
- 14. Cunosc strategii practice pentru a limita timpul de ecran (ex.: reguli clare, orar, dezactivarea notificărilor etc.).
- 15. Știu ce efecte negative poate avea folosirea excesivă a ecranelor asupra somnului, școlii și stării emoționale a copilului.
- 16. Mă simt încrezător/increzătoare că pot discuta deschis cu copilul meu despre ecrane și reguli.
- 17. Chiar și atunci când copilul protestează, simt că pot să rămân ferm(ă) în privința regulilor legate de ecrane.
- 18. Simt că am capacitatea de a urmări ce face copilul pe ecrane (ce aplicații folosește, cu cine vorbește etc.).
- 19. Chiar și când sunt foarte obosit(ă), reușesc să aplic regulile stabilite legate de ecrane.

B. OPORTUNITATE – „Ce îmi permite contextul / mediul”

- 20. În cercul meu de prieteni, este considerat normal ca un copil să stea multe ore pe telefon sau tabletă.
(item invers, îl poți recoda la analiză)
- 21. Partenerul/partenera sau familia mea mă susțin atunci când vreau să limitez timpul de ecran al copilului.



22. Școala / grădinița / profesorii copilului transmit mesaje care susțin limitarea timpului de ecran.
23. Am acces la informații clare și ușor de înțeles despre efectele ecranelor asupra copiilor (medic de familie, pediatru, campanii, internet).
24. Avem acasă suficiente alternative fără ecrane (jucării, cărți, jocuri de societate, activități creative) pe care copilul le poate face.
25. Avem posibilitatea să ieșim relativ ușor afară (parc, activități sportive, plimbări).
26. Am suficient timp, în programul meu de zi cu zi, pentru a petrece timp cu copilul în activități fără ecrane.
27. În casă, este relativ ușor să organizăm „zone fără ecrane” (de exemplu: la masă, în dormitor).

C. MOTIVATIE – „Cât de mult vreau și pun pe primul loc”

28. Consider foarte important să limitez timpul petrecut de copilul meu în fața ecranelor.
29. Cred cu tărie că folosirea excesivă a ecranelor poate afecta sănătatea fizică și emoțională a copilului meu.
30. Mă simt vinovat(ă) atunci când îmi dau seama că am lăsat copilul prea mult timp la ecrane doar ca să îmi pot rezolva eu treburile.
31. Când sunt foarte obosit(ă) sau stresat(ă), tind să las mai ușor copilul la ecrane, chiar dacă știu că nu e ideal.
32. A avea reguli clare despre ecrane se potrivește cu felul de părinte care îmi doresc să fiu.
33. Intenționez ca în următoarea lună să reduc timpul de ecran al copilului meu sau să îmbunătățesc regulile existente.
34. În familia noastră, limitarea timpului de ecran a devenit deja o rutină (avem program, reguli, obiceiuri clare).
35. Comparativ cu alte probleme din viața de zi cu zi, consider că gestionarea ecranelor este o prioritate importantă pentru mine.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE



Ministerul
Sănătății

FII CONȘTIENT ! VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Echilibrul mintal Pilonii sănătății mintale la adulți :

CONECTARE

- Cultivă relații pozitive și autentice.
- Implică-te activ în comunitatea din care faci parte.
- Hrănește sentimentul de apartenență și sprijin reciproc.
- Fii deschis empatiei și înțelegerii celorlalți.

FUNȚIONARE

- Folosește-ți abilitățile și cunoștințele în mod constructiv.
- Continuă să înveți și să te perfecționezi.
- Găsește echilibrul între muncă și viața personală.
- Ia decizii sănătoase pentru corpul și mintea ta.
- Caută oportunități de dezvoltare profesională și personală.

ADAPTARE

- Învață să gestionezi stresul și provocările zilnice.
- Fii flexibil și deschis la schimbare.
- Acceptă idei noi și găsește soluții creative.
- Înțelege-ți emoțiile și găsește moduri sănătoase de a le exprima.

DEZVOLTARE

- Investește în propria creștere și echilibru.
- Caută sens și scop în ceea ce faci.
- Fii atent la nevoile tale emoționale și ale celor din jur.
- Contribuie activ la bunăstarea comunității și a mediului în care trăiești.

Pași pentru gestionarea și îmbunătățirea reglării emoționale :

1. Practică mindfulness-ul

Fii prezent în momentul de acum. Observă și acceptă emoțiile fără a reacționa impulsiv.

2. Identifică factorii declanșatori

Recunoaște situațiile care îți provoacă disconfort emoțional pentru a putea dezvolta strategii de adaptare.

3. Folosește tehnici de respirație profundă

Respirația lentă și controlată ajută la calmarea sistemului nervos.

4. Fă mișcare în mod regulat

Activitatea fizică eliberează endorfine, contribuind la reglarea stării de spirit și la reducerea stresului.

5. Adoptă strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor

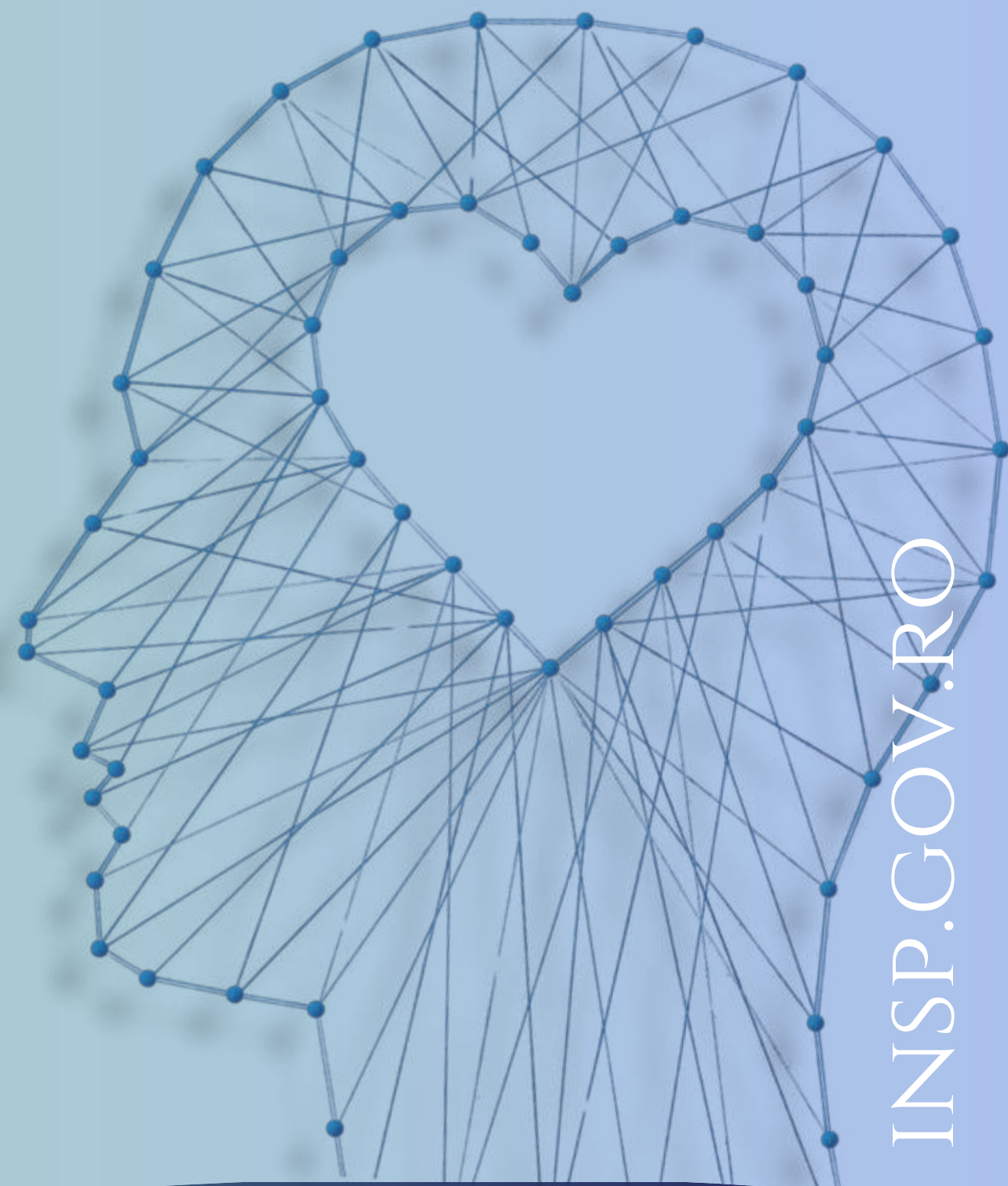
Scrie în jurnal, meditația sau exprimarea prin activități creative.

6. Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare

Exprimă-ți emoțiile într-un mod clar, respectuos și echilibrat pentru a evita neînțelegerile.

7. Caută sprijin de specialitate

Consilierea psihologică sau terapia pot oferi instrumente utile pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile.



INSP.GOV.RO

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



CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Cum se manifestă dependența digitală?

◆ Pierderea controlului

Simțim nevoia de a verifica constant telefonul chiar și atunci când știm că ar fi bine să luăm o pauză.

◆ Timp petrecut online tot mai mult

Observăm că timpul dedicat mediului digital crește treptat, în detrimentul altor activități reale.

◆ Dificultăți în viața de zi cu zi

Utilizarea excesivă a tehnologiei poate afecta concentrarea, calitatea somnului, performanța profesională și echilibrul emoțional.

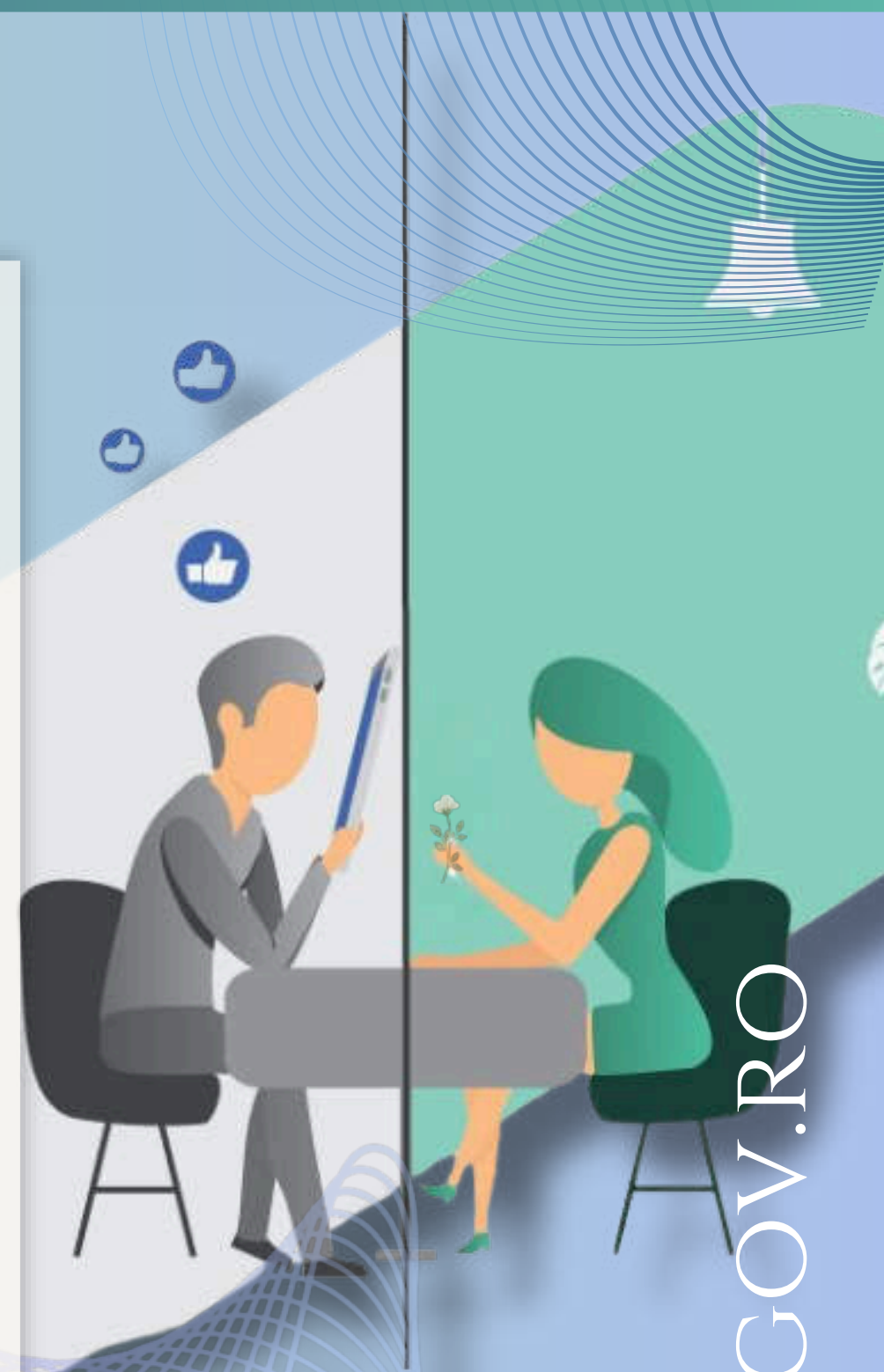
◆ Disconfort emoțional în lipsa ecranelor

Când nu putem accesa tehnologia, putem resimți neliniște, iritabilitate, oboseală sau chiar tristețe.



Ai avut grijă de tine azi?

- Am petrecut timp de calitate offline.
- Am vorbit sau m-am întâlnit cu o persoană dragă.
- Mi-am oferit câteva momente de liniște, fără telefon sau notificări.
- Am dormit suficient și mi-am odihnit mintea.
- Am făcut o activitate care îmi aduce bucurie (lectură, muzică, artă, grădinărit).
- Am petrecut timp în natură sau în aer liber.
- Am făcut mișcare chiar și o scurtă plimbare.
- Mi-am notat gândurile sau reflecțiile pozitive la finalul zilei.



CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ianuarie
Februarie
2026

BUNĂSTAREA
EMOȚIONALĂ
VS
DEPENDENȚA
DIGITALĂ

FII CONȘTIENT!
VIAȚA TRĂITĂ
ONLINE
ARE CONSECINȚE
OFFLINE!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

INSP.GOV.RO

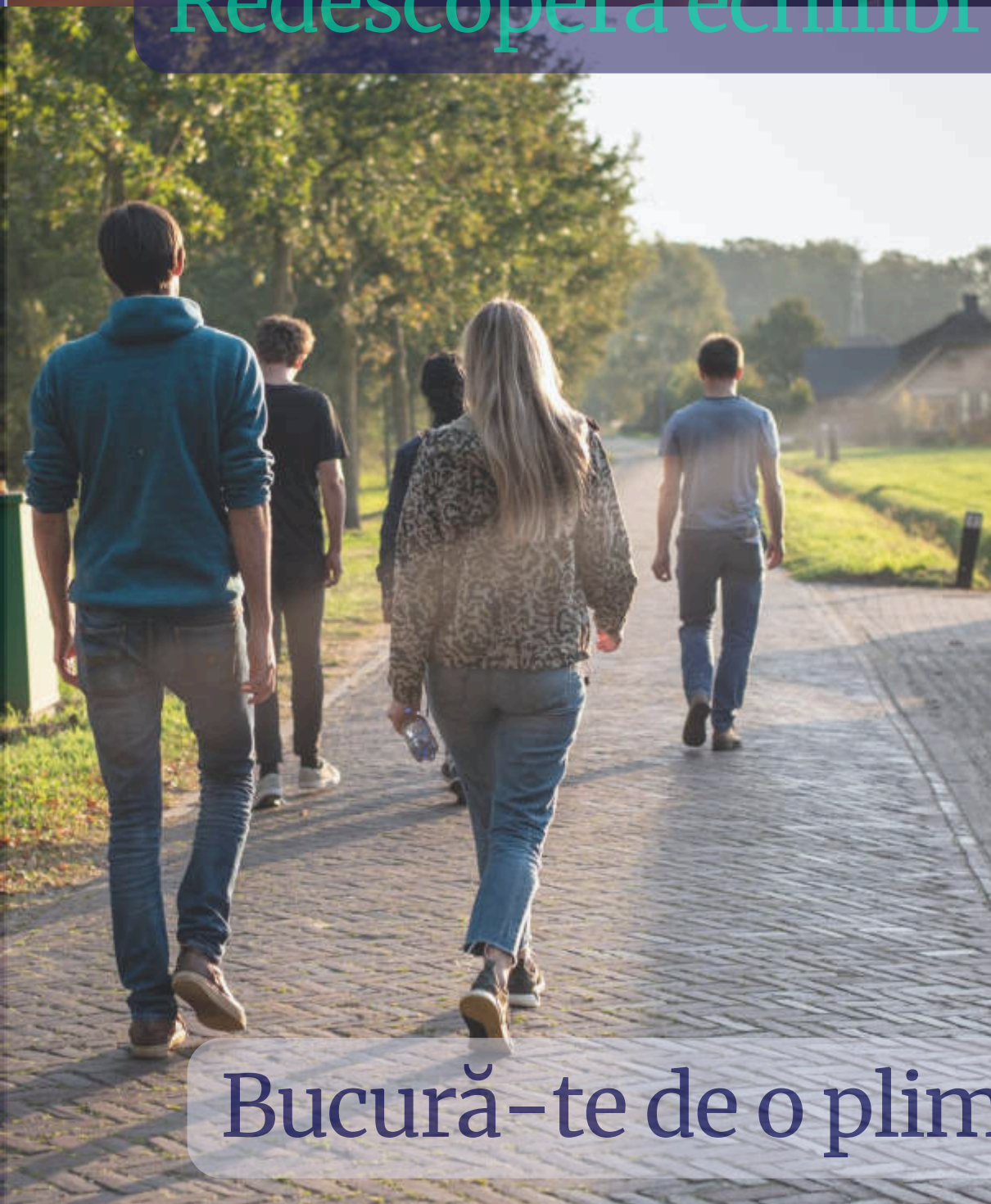
Retrăiește bucuria unei cărți



Savurează-ți cafeaua fără telefon



Redescoperă echilibrul în era digitală



Bucură-te de o plimbare în aer liber

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

FII CONȘTIENT! VIATA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Termometrul conștientizării
sănătății digitale

COMPORTAMENTE
DĂUNĂTOARE

COMPORTAMENTE
SĂNĂTOASE



INSP.GOV.RO

Acestea sunt obiceiuri echilibrate care sprijină o relație sănătoasă cu tehnologia:

- 1. Respectă pauzele – la fiecare 30-45 de minute de utilizare a ecranelor ia o pauză de 5-10 minute.**
- 2. Folosește dispozitivele inteligente pentru învățare și dezvoltare – lecții online, lectură, podcasturi educaționale și împărtășește cu familia ta ce ai învățat sau dezbate subiectele interesante.**
- 3. Evită ecranele înainte de culcare sau, dacă trebuie neapărat să te uiți la ceva, utilizează modul „filtru de lumină albastră”.**
- 4. Stabilește, împreună cu părinții, un „timp fără ecrane” zilnic – cel puțin 1-2 ore pe zi pentru activități offline.**
- 5. Fă-ți prieteni reali, alege socializarea față în față mai des decât pe chat.**
- 6. Citește o carte în loc să scrolezi pasiv rețelele de socializare, fără un scop educativ.**
- 7. Gasește-ți un hobby! Practică activități sportive sau artistice în loc să stai excesiv la calculator, televizor sau telefon.**
- 8. Dezactivează notificările neesențiale pentru a nu fi distras de la activitățile tale curente.**
- 9. Propune și stabilește împreună cu ceilalți membri ai familiei tale un „colț digital liber” în casă (ex. Fără telefoane la masă sau în dormitor).**
- 10. Folosește tehnologia în beneficiul tău – folosește aplicații pentru învățarea unei limbi străine, exerciții fizice sau alte activități care îți îmbogățesc experiența de viață.**
- 11. Evită ecranele înainte de culcare. Cu cel puțin o oră înainte de somn, oprește toate ecranele pentru a te pregăti de odihnă.**
- 12. Participă la activități în aer liber. Joacă-te afară, practică sporturi sau petrece timp cu prietenii, fără a folosi telefoane sau alte ecrane.**
- 13. Ajută-ți părinții la treburile casnice, poate fi amuzant și poți învăța lucruri noi.**
- 14. Incurajează-ți prietenii și familia să adopte comportamente sănătoase cu privire la utilizarea ecranelor și a tehnologiei.**
- 15. Comunică permanent cu părinții tăi, povestește-le despre experiențele tale din mediul online.**

Aceste obiceiuri pot afecta sănătatea fizică și mintală, relațiile sociale și activitatea școlară:

- 1. Utilizează ecranele mai mult de 2 ore pe zi, fără pauze.**
- 2. Urmărește constant câte like-uri ai primit pentru o postare sau un comentariu, chiar dacă știi deja că acestea nu-ți arată cât de valoros ești.**
- 3. Verifică des telefonul la fiecare câteva minute, chiar și fără motiv și pierde astfel timp prețios din viața ta.**
- 4. Dormi mai puțin (sub 8 ore/noapte), ca să ai timp mai mult de stat la televizor, computer sau telefon.**
- 5. Compară-te mereu cu alții pe care-i vezi pe social media.**
- 6. Intră din curiozitate pe site-uri despre care părinții tăi ți-au vorbit și ți-au spus că pot avea conținut dăunător (cu hărțuire în mediul online, destinate adulților sau cu știri alarmiste).**
- 7. Folosește ecranele atunci când simți că ești trist sau supărat, pentru a evita să vorbești despre emoțiile tale.**
- 8. Utilizează telefonul în timp ce traversezi strada, este un pericol real pentru siguranța celorlalți, ție nu ți se poate întâmpla nimic rău.**
- 9. Trimite poze cu prietenii sau colegii tăi, altor persoane și râzi de aspectul lor.**
- 10. Utilizează dispozitivele digitale sau alte ecrane în loc să petreci timp în aer liber sau cu familia/prietenii.**
- 11. Ignoră semnele de oboseală digitală (ochi uscați, dureri de cap) și continuă să utilizezi ecranele.**
- 12. Vizionează cât mai multe episoade din serialul preferat sau din desenele animate favorite, într-o singură zi.**
- 13. Stai pe telefon înainte de culcare, pentru că nu-ți afectează calitatea somnului.**
- 14. Utilizează telefonul în timpul meselor sau conversațiilor cu familia sau prietenii.**