



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



Ministerul  
Sănătății

# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

## MIC GHID

### CUM SĂ FII ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET?

STABILEȘTE UN  
PROGRAM PENTRU TIMPUL  
PETRECUT LA ECRANE



PĂSTREAZĂ-ȚI  
PAROLELE SECRETE



DISCUTĂ CU UN ADULT  
DACĂ CINEVA TE  
DERANJEAZĂ ONLINE



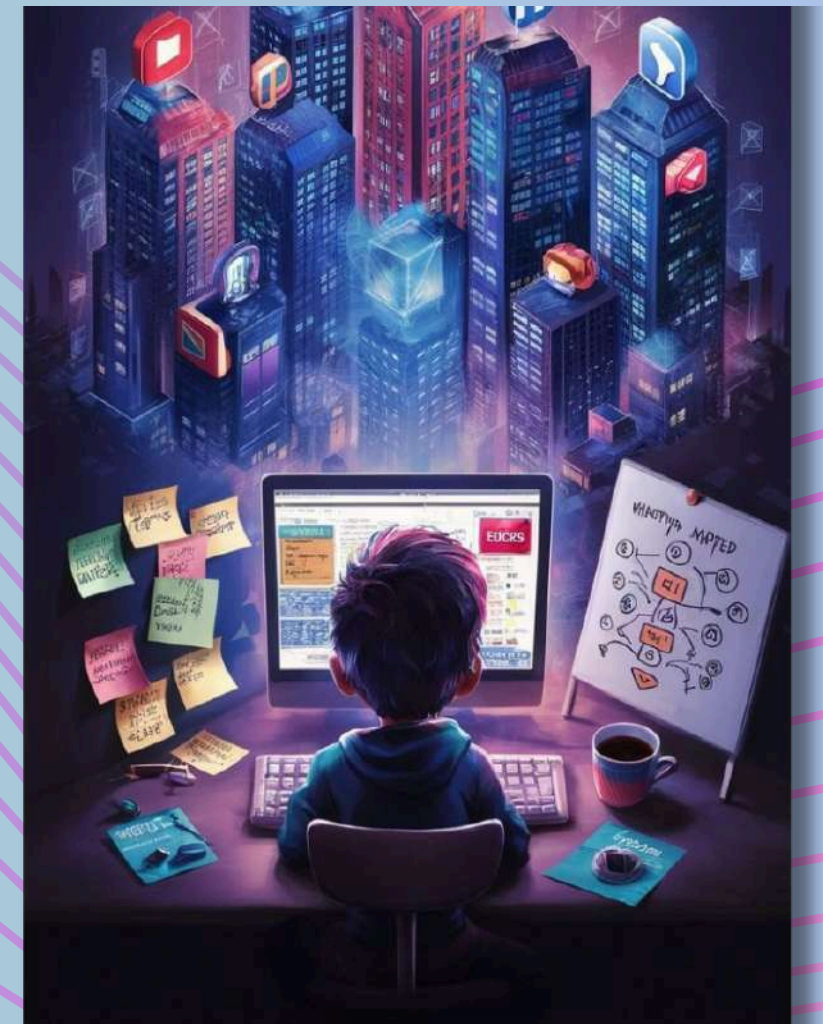
NU POSTA INFORMAȚII  
PERSONALE



NU VORBI ȘI NU TE ÎNTÂLNI  
NICIODATĂ CU  
PERSOANE NECUNOSCUTE  
DIN MEDIUL ONLINE



VERIFICĂ SURSA  
ÎNAINTE DE A DESCĂRCA  
JOCURI SAU APLICAȚII  
DE PE INTERNET



Amintește-ți: Internetul e un loc  
sigur doar când îl folosești cu grijă!

Nu uita : Siguranța ta online  
începe cu alegeri atente!

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



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE



Ministerul  
Sănătății

## FII CONȘTIENT ! VIATA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

### De ce este important să ai o minte sănătoasă și echilibrată?

#### CONECTARE

- Petrece timp fizic cu familia și prietenii;
- Fă parte dintr-un grup sau fă o activitate care îți place;
- Fii bun și înțelegător cu ceilalți.

#### FUNȚIONARE

- Învață lucruri noi în fiecare zi;
- Fă-ți temele și implică-te la școală;
- Găsește soluții sănătoase atunci când ai o problemă;
- Folosește-ți ideile și creativitatea;
- Încearcă lucruri noi care te ajută să te dezvolți.

#### DEZVOLTARE

- Descoperă ce îți place să faci și în ce ești bun;
- Ai grijă de tine și de cei din jur;
- Găsește lucruri care te fac fericit;
- Bucură-te de micile reușite zilnice.

#### ADAPTARE

- Învață să rămâi calm atunci când ești supărat;
- Înfruntă schimbările cu încredere;
- Cere ajutor atunci când ai nevoie;
- Învață din greșeli.

### Și tu petreci prea mult timp în fața ecranelor ?

#### BIFEAZĂ LUCRURILE PE CARE LE FACI ȘI VEZI DACĂ AI NEVOIE DE O MICĂ PAUZĂ DIGITALĂ:

- Mă uit la telefon/televizor imediat ce mă trezesc.
- Folosesc telefonul/tableta în timp ce mănânc.
- Petrec mai mult timp online decât cu prietenii sau familia.
- Mă simt neliniștit(ă) când nu am telefonul aproape.
- Verific des notificările, chiar și când ar trebui să fiu atent(ă) la altceva.
- Mă culc mai târziu din cauza ecranelor.
- Uit de teme sau activități din cauza jocurilor.
- Prefer să trimit mesaje, în loc să vorbesc față în față.

**Dacă ai bifat mai multe variante, nu e o problemă!**

**Înseamnă doar că poți încerca să găsești un echilibru  
între timpul petrecut online și timpul tău real.**

*petrece timp  
în aer liber!*

*citeste o  
carte!*

*vorbeste cu un  
prieten față în față!*



# CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

## Ce este dependența digitală?

Apare atunci când folosim excesiv telefonul, internetul, jocurile online sau rețelele sociale, iar acest lucru începe să ne afecteze viața de zi cu zi.

- Pierderea controlului, nu mai reușim să ne oprim, chiar dacă știm că ar trebui.
- Nevoia tot mai mare de timp online, avem tendința să stăm din ce în ce mai mult conectați.
- Dificultăți în viața reală, ne afectează somnul, concentrarea, rezultatele la școală sau relațiile cu cei din jur.
- Disconfort emoțional, atunci când nu putem folosi ecranele, ne simțim neliniștiți, triști sau iritați.

## Cum ne influențează tehnologia folosită în exces

Timpul prelungit în fața ecranelor poate:

- Scădea atenția și capacitatea de concentrare,
- Dereglă calitatea somnului și ritmul natural al organismului,
- Duce la probleme de vedere și dureri de spate,
- Duce la izolare socială și dependență de tehnologie.



**SUPERPUTEREA TA?  
SĂ ȘTII CÂND SĂ SPUI „STOP ECRANELOR”!**