



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

MIC GHID

CUM SĂ FII ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET?

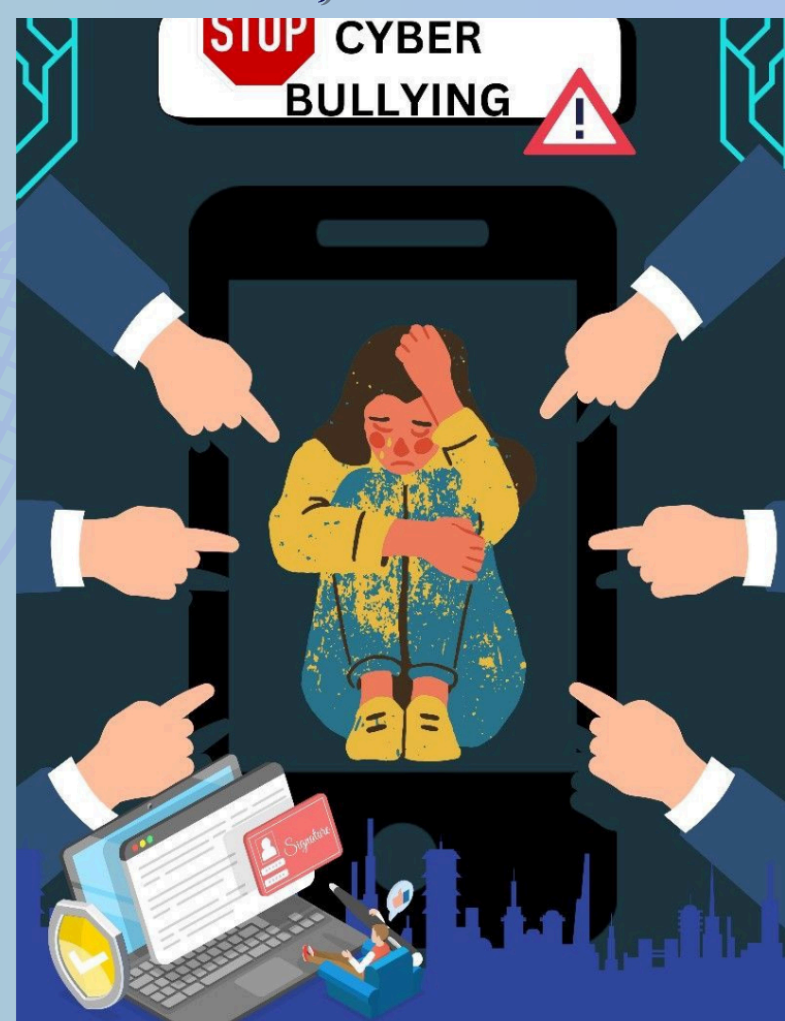
STABILEȘTE UN
PROGRAM PENTRU TIMPUL
PETRECUT LA ECRANE



PĂSTREAZĂ-ȚI
PAROLELE SECRETE



DISCUTĂ CU UN ADULT
DACĂ CINEVA TE
DERANJEAZĂ ONLINE



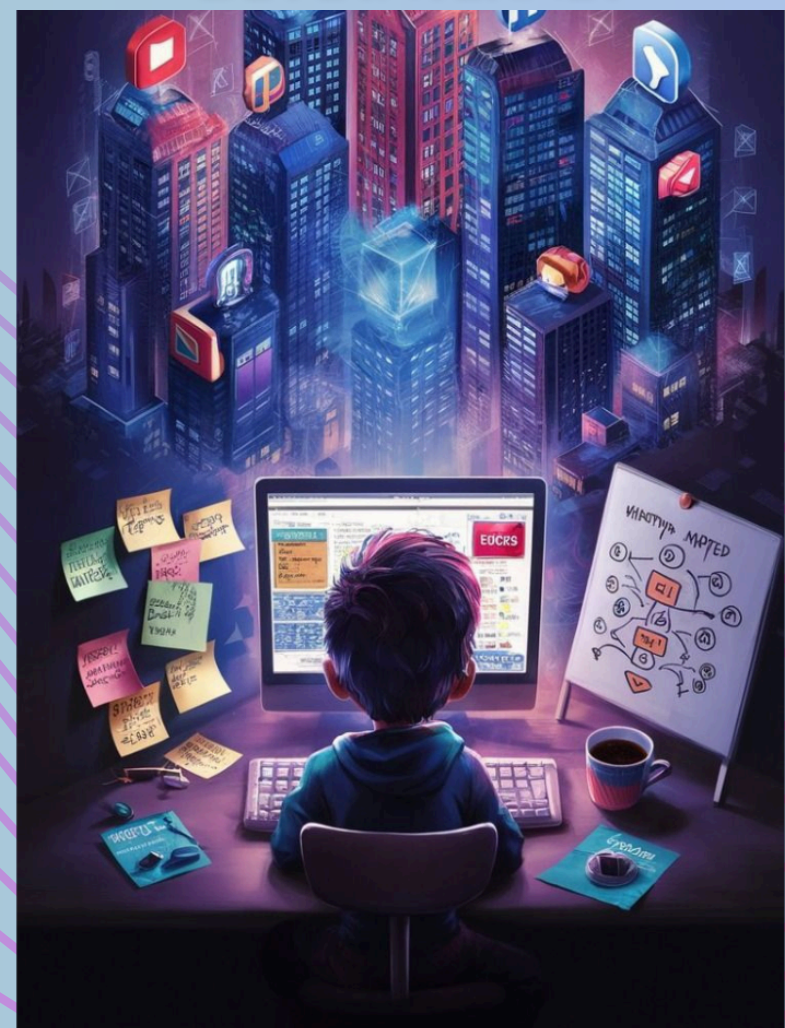
NU POSTA INFORMAȚII
PERSONALE



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



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

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.

FUNCȚIONARE

- 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 dezvolti.

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!*



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

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,
- Dereglea 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”!**

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

INSP.GOV.RO