

Perioadele lungi petrecute în fața ecranului dăunează vederii copiilor mici, deoarece favorizează apariția miopiei.

Medicii oftalmologi avertizează: folosirea frecventă și îndelungată a telefonului mobil sau a tabletei poate avea ca efect creșterea excesivă a globului ocular și apariția miopiei la copii. Mai mult decât atât, copiii trebuie să învețe mai întâi să vadă în spațiu (tridimensional). Ecranul plat împiedică acest lucru, deoarece copiii nu pot apuca obiectele cu mâna.

Medicii oftalmologi recomandă: fără PC, telefon mobil, tabletă, TV **sub** 3 ani! Pentru copii cu vârsta **peste** 3 ani, maxim o jumătate de oră pe zi și minim 30 cm distanță între ochi și ecran. Pentru o bună dezvoltare a ochilor se recomandă petrecerea a cel puțin 2 ore pe zi afară, la lumina zilei.

(Recomandare a congresului Societății Oftalmologilor din Germania 2018)

Recomandări ale Organizației Mondiale a Sănătății privind mișcarea zilnică, durata somnului și timpul petrecut în fața ecranelor pentru bebeluși și copii până la vârsta de cinci ani:  
<https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news&bv&snr=12809>

Lectură suplimentară pe tema mijloacelor de comunicare mass media și copiii:  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

## Reguli pentru folosirea mijloacelor de comunicare mass media:

- Stabiliți înainte de pornirea aparatului perioada de utilizare.
- Nu lăsați copilul să navigheze sau să execute clic aleatoriu.
- Permiteți vizionarea exclusiv a unor emisiuni și jocuri destinate copiilor, fără violență. (vezi și <https://www.flimmo.de/>)
- Nu toate desenele animate sunt pentru copii.
- Vorbiți cu copilul dvs. despre ceea ce a văzut. Filmele neprelucrate perturbă somnul. Pentru un somn sănătos, ecranul trebuie închis cu 2 ore înainte de ora de culcare.
- Copiii cred ceea ce văd – opriți aparatul în timpul reclamelor și explicați-i copilului de ce faceți acest lucru.
- Nu folosiți mijloacele mass media drept recompensă, pedeapsă sau ca mijloc de liniștire.
- În timpul mesei pe care o luați împreună trebuie închise toate ecranele.
- TV-ul și consola pentru jocuri nu au ce căuta în camera copilului.

### Date de contact:

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt / Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300  
[amt23@landkreis-rastatt.de](mailto:amt23@landkreis-rastatt.de)  
[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

și

Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen  
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS  
RASTATT



# 3 - 6 ani



## RECOMANDĂRI PENTRU FOLOSIREA MOBILULUI/TABLETEI/TV ȘI A CONSOLEI ÎNTR-UN MOD SĂNĂTOS

În toate familiile, telefonul mobil/tableta/TV și calculatorul fac parte din viața cotidiană. Copiii sunt entuziasmați.

**Dar: 30 minute pe zi sunt suficiente!  
O perioadă mai lungă dăunează dezvoltării copilului!**



### De ce au nevoie copiii între 3 - 6 ani:

- Răspuns la multe întrebări pe care le au.
- Părinți care vorbesc mult cu ei pentru a putea învăța să vorbească corect.
- Să experimenteze (să simtă, să guste, să miroasă, să apuce, să testeze) pentru a învăța lucruri noi.
- Copiii învață făcând ei înșiși lucruri și prin experimentare, nu doar prin observare!
- Mijloacele mass-media induc o stare de pasivitate copiilor și le fură timpul de care au nevoie pentru a se juca și a se mișca.



**Jucați-vă cu mine, nu cu telefoanele voastre!**



Afișaj

### Părinții sunt modele:

- ☺ Folosiți mijloacele de comunicare mass media doar în scopuri definite și pe o perioadă limitată. Opriți aparatul atunci când copilul dorește să se joace și să vorbească cu voi.

### Lată câteva recomandări pentru activitatea cotidiană astfel încât cel mic să învețe deprinderile necesare pentru școală:

- ☺ Lumea reală este mai importantă decât lumea virtuală:
- ☺ Jocul
- ☺ Cântatul
- ☺ Pictatul
- ☺ Cititul
- ☺ Bricolajul
- ☺ Plimbările
- ☺ Mersul pe bicicletă
- ☺ Povestitul
- ☺ Zburdatul
- ☺ Construitul
- ☺ Excursiile
- ☺ Sport
- ☺ Cățărare
- ☺ Jucat în noroi
- ☺ Joaca împreună cu alți copii
- ☺ Activități casnice desfășurate împreună
- ☺ Pauzele latente și chiar plictisul sunt importante pentru ca cei mici să poată dezvolta idei proprii.
- ☺ Copiii ar trebui să iasă în fiecare zi afară, chiar dacă plouă.
- ☺ Copiii între 3 – 6 ani ar trebui să facă mișcare zilnic minim 3 ore, dintre care 1 oră cu efort mediu –intens. Toate acestea îi ajută pe copii să se dezvolte!