

*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.b- vpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809>

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



#### Date de contact:

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt und 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



LANDKREIS  
RASTATT



# Mobil și tabletă: complet nepotrivite pentru copii mici!



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Cu sprijinul  
Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Aparatele electronice de comunicare precum telefonul mobil, tableta, TV, consolele de jocuri sunt dăunătoare pentru bebeluși și copii.



Bebelușii își doresc

- ☺ să audă și să asculte vocea mamei și a tatălui
- ☺ să se joace cu mama și tata
- ☺ să participe la activitățile cotidiene
- ☺ să se miște liber pe podea/pe o pătură (fără landouri și leagăn)
- ☺ să descopere lumea cu propriile mâini
- ☺ să fie îmbrățișați
- ☺ să li se cânte cântece și să asculte muzică
- ☺ să bage orice în gură
- ☺ și să se uite la cărți ilustrate începând cu vârsta de aproximativ 6 luni

Copiii între 1-3 ani doresc să învețe să vorbească, să se joace, să se miște și să descopere lumea!

Cum învață copiii să vorbească? Mama și tata

- ☺ vorbesc cât mai mult posibil cu copiii
- ☺ privesc împreună și le citesc copiilor cărți ilustrate
- ☺ le explică viața cotidiană și îi învață numele obiectelor din jur

**Copiii între 1-3 ani nu ar trebui să se joace cu telefonul mobil sau tableta.**

- ☺ fără jocuri pe mobil/tabletă/console
- ☺ nu folosiți nici aplicațiile destinate copiilor
- ☺ nu îi lăsați să se uite la seriale (YouTube/TV) – nici măcar la emisiuni pentru copii
- ☺ copiii sub 3 ani nu pot învăța nimic de pe ecran

Ce poate face un copil mic cu un telefon mobil?

Împreună cu părinții:

- ☺ să facă fotografii
- ☺ să privească fotografii
- ☺ să vorbească scurt la telefon sau pe skype

**Nu oferiți telefonul mobil copilului pentru a-l liniști!**

Bebelușii și copiii mici observă imediat dacă mama și tata sunt prezenți trup și suflet sau dacă sunt distrași de telefonul mobil.

Telefoanele mobile/PC/tableta vă fură din atenția necesară copiilor.

Lăsați în mod conștient telefonul mobil la o parte și stingeți televizorul pentru a vă juca cu copilul, pentru a vorbi cu el, pentru a zburda împreună sau pentru a-l îmbrățișa!



Mami, tati, lasă telefonul mobil și joacă-te cu mine!