



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 ȚE 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

FUNCȚIONARE

DEZVOLTARE

ADAPTARE

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!

citește o
carte!

vorbește cu un
prieten față în față!

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

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.

Cum ne influențează tehnologia folosită în exces

Timpul prelungit în fața ecranelor poate:



**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