

OBICEIURI DIGITALE SĂNĂTOASE CEVA CE CREĂM ÎMPREUNĂ

Sfaturi utile pentru părinții
copiilor cu vârsta între 0-18 ani



aliat

“PĂRINȚII BUNI
STABILESC LIMITE,
ASTFEL ÎNCÂT SĂ
ȘTIM CUM SĂ NE
COMPORTĂM ATUNCI
CÂND CREȘTEM”

ELEV ÎN CLASA A V-A

Instrumentele digitale, inclusiv telefoanele mobile, tabletele, calculatoarele, consolele de jocuri și televizoarele pot aduce vieții de familie experiențe bune, divertisment, educație și timp de calitate petrecut împreună. Din păcate, constatăm de asemenea, că aceste instrumente creează noi provocări în viața copilului, și în viața familiilor și care nu mai pot fi neglijate. Aceasta broșură dorește să ofere o serie de sfaturi utile părinților care doresc să fie implicați activi în gestionarea sănătoasă a mijloacelor digitale și bunăstarea copiilor lor.

Utilizați cu plăcere!

ȚOPII CU VĂRSTA ÎNTRE 0-3 ANI



TIMP RECOMANDAT

Maximum 0-35 minute pe zi.

SOMN

Fără expunere la media digitală cu 30-60 de minute înainte de culcare.

ZONE ONLINE

Uitați-vă împreună, ajutați și comentați când copilul joacă un joc pe tabletă sau computer. Faceți din camerele comune, centrul activității online a copilului.

PĂRINȚI

Luauți o decizie activă cu privire la modul în care dumneavoastră, ca familie, doriți ca mijloacele digitale să aibă loc în casa dvs. Atât pentru dumneavoastră ca exemple de urmat, cât și pentru

copii. Evitați media digitală (inclusiv televizorul) în timpul meselor, deoarece acestea pot slăbi semnalele organismului privind foamea și sațietatea, și pot elimina focalizarea din comuniunea cu familia.

MESELE ȘI MOMENTELE PENTRU SCHIMBAREA HAINELOR

Evitați utilizarea mijloacelor media la mese și la masa de schimbat haine. Copilul dobândește aptitudini prețioase atunci când părintele îl ajută pe copil să nu mai fie frustrat cu privire la mese sau la momentele de schimbare, de exemplu. Este vorba de vocea, contactul tactil și vizual din partea mamei și a tatălui, care trebuie să-l mângâie și să-l calmeze pe copil - nu un telefon mobil sau iPad.

COPII CU VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 4-7 ANI

TIMP RECOMANDAT

Maximum 30-60 minute zilnic.

SOMN

Fără expunere la media digitală cu 30-60 de minute înainte de culcare.

ZONE ONLINE

Fii alături de copilul tău în activitățile sale media. Copilul trebuie să fie apropiat de tine și toată activitatea online ar trebui să aibă loc în încăperile comune. Evitați materialele digitale (inclusiv televizorul) în timpul meselor, deoarece acestea pot slăbi semnalele organismului privind foamea și sațietatea, și pot elimina focalizarea din comuniunea cu familia.

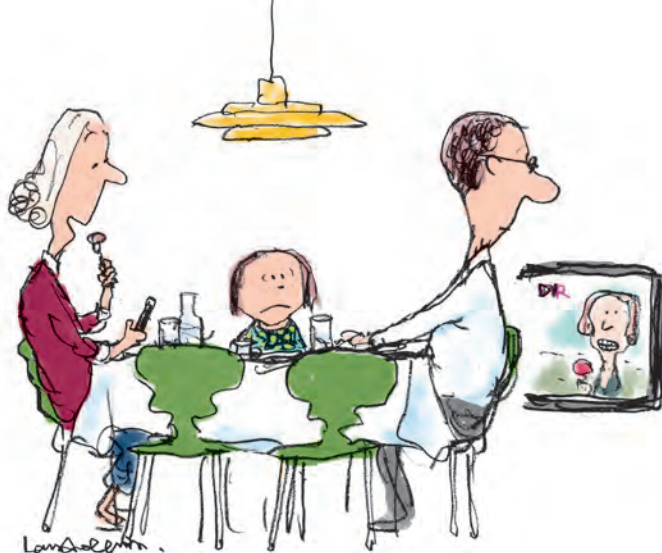
PĂRINȚI

Luați o decizie activă cu privire la modul în care dumneavoastră, ca familie, doriți ca instrumentele digitale să ocupe loc în casa dvs. Mai

mult decât atât, este important să se creeze un dialog împreună cu alți părinți despre utilizarea media de către copii - de exemplu, în comunitățile centrelor de zi și, mai târziu, în comunitățile de clasă. Fiți atenți în special la ceea ce înseamnă întâlnirile pentru joacă, deoarece limitele copiilor referitor la ceea ce pot face față în ceea ce privește jocurile, filmele etc. pot fi foarte diferite.

REGULI CLARE

Mulți copii sunt atât de atrași de iPad-urile și consolele de jocuri, încât, la această vârstă, există o nevoie specială de a avea reguli clare cu privire la ce, unde și când se pot juca cu instrumentele digitale. Regulile calmează copilul, astfel încât el sau ea poate fi, de asemenea, ocupat (ă) cu alte lucruri. În această grupă de vârstă, sunt stabilite bazele pentru obiceiuri digitale bune și înțelegerea mass-media.



“MAMĂ, PUTEM FACE DIN NOU ACESTE REGULI? ATUNCI TU NU TREBUIE SĂ TE MAI SUPERI ȘI EU NU TREBUIE SĂ MĂ GÂNDESC LĂ JOACĂ”

BĂIAT DE 5 ANI DESPRE REGULILE CU PRIVIRE LA IPAD

ȚOPII CU VĂRSTA ÎNTRE 8-12 ANI

TIMP RECOMANDAT

Maximum 1-2 ore pe zi.

SOMN

Fără expunere la media digitală cu 30-60 de minute înainte de culcare.

ZONE ONLINE

Copilul trebuie să fie aproape de un adult, iar activitatea online ar trebui să fie limitată la camerele comune. Fiți sincer interesați de ceea ce fac și încercați să participați cât mai mult posibil. Evitați folosirea instrumentelor digitale (inclusiv televizorul) în timpul meselor, deoarece acestea pot slăbi semnalele organismului privind foamea și sațietatea și pot elimina focalizarea din comuniunea cu familia.

PĂRINȚI

Luați o decizie activă cu privire la modul în care dvs. ca o familie doriți ca instrumentele digitale să aibă loc în casa dvs. Copiii iubesc să vorbească despre acest subiect, așa că implicații și ascultați-le sugestiile. Discutarea și cooperarea cu părinții altor copii este extrem de importantă pentru acest grup de vârstă. De asemenea, puneți-o pe agenda întâlnirilor cu părinții la școală.

MEDII DE SOCIALIZARE / JOCURI PE CALCULATOR

Interesul pentru rețelele sociale și jocurile online pe calculator apare în prim-planul acestui grup de vârstă. Căutați informații despre ceea ce puteți face în calitate de părinți pentru a sprijini utilizarea mijloacelor media de către copil și cultura digitală pe site-ul Sikkerchat.dk și pe site-ul Consiliului Media.



TINERII ÎN TRE 13-18 ANI



RECOMANDARE DE TIMP

Maximum 3 ore zilnic.

SOMN

Fără expunere la media digitală cu 30-60 de minute înainte de culcare.

ZONE ONLINE

Când copilul are acces la internet și la mijlocele media digitale din dormitorul propriu, este important să continuați să discutați cu copilul dvs. despre ceea ce îl interesează pe copil online. Trebuie să fiți în continuare disponibil și curios și să verificați copilul la intervale regulate. Evitați materialele digitale (inclusiv televizorul) în timpul meselor, deoarece acestea pot slăbi semnalele organismului privind foamea și sațietatea și pot elimina focalizarea din comuniunea cu familia.

PĂRINȚI

Luată o decizie activă cu privire la modul în care dvs. ca o familie doriți ca instrumentele digitale să aibă loc în casa dvs. Copiii iubesc să vorbească despre acest subiect, așa că implicați-i și ascultați-le opiniile și sugestiile. Discuțiile și colaborarea cu părinții altor copii este extrem de importantă

pentru această grupă de vârstă. De asemenea, puneți-le pe agenda întâlnirilor cu părinții la școală.

MEDII DE SOCIALIZARE / JOCURI PE CALCULATOR

Rețelele sociale online și jocurile pe calculator online reprezintă o parte foarte importantă a vieții copiilor și a comunităților sociale din această grupă de vârstă. Din nefericire, folosirea frecventă crește și riscul de a fi expus la diverse neplăceri legate de internet, așa că acum au nevoie de adulți accesibili și curioși. Căutați informații despre ceea ce puteți face în calitate de părinți pentru a sprijini utilizarea mijloacelor media de către copil și cultura digitală pe site-ul Sikkerchat.dk și pe site-ul Consiliului.

SEXUALITATE

Copiii din această grupă de vârstă experimentează în mare măsură sexualitatea și flirtează prin intermediul mijloacelor media digitale. Vorbește cu copilul despre propriile limite și a respectarea limitelor celorlalți - de exemplu, despre riscul de a împărtăși fotografiile lor personale și ale altor persoane cu cercurile lor de prieteni sau pe medii de socializare. Sikkerchat.dk prezintă acest subiect pe site-ul lor.

GĂSIȚI MAI MULTE INFORMAȚII

CONTACT

Dacă, în calitate de părinte, aveți întrebări sau sunteți preocupat de siguranța pe internet a copiilor dvs., puteți suna la linia de consiliere 031.80.80.000 (Salvați Copiii Romania).

SITE-URI UTILE

oradenet.salvaticopiii.ro/
www.betterinternetforkids.eu/
www.inhope.org/
www.positivecontent.eu/
digilitey.eu/

*Ilustrații: Lars Andersen
Proiect: Per Freundlich Andersen*

Obiceiuri mediatice sănătoase - Ceva ce creăm împreună este creat de consultanții municipalității Viborg, Danemarca. Informațiile se bazează, de asemenea, pe politica privind copiii și tineretul a municipalității Viborg „Lumină în ochi” și strategia IT comună privind copiii și tinerii.

ALIAT participă la un proiect UE cu accent pe consolidarea comunităților părinților și a comunităților sănătoase.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



VIBORG
KOMMUNE