



Institutul
Național de
Sănătate Publică

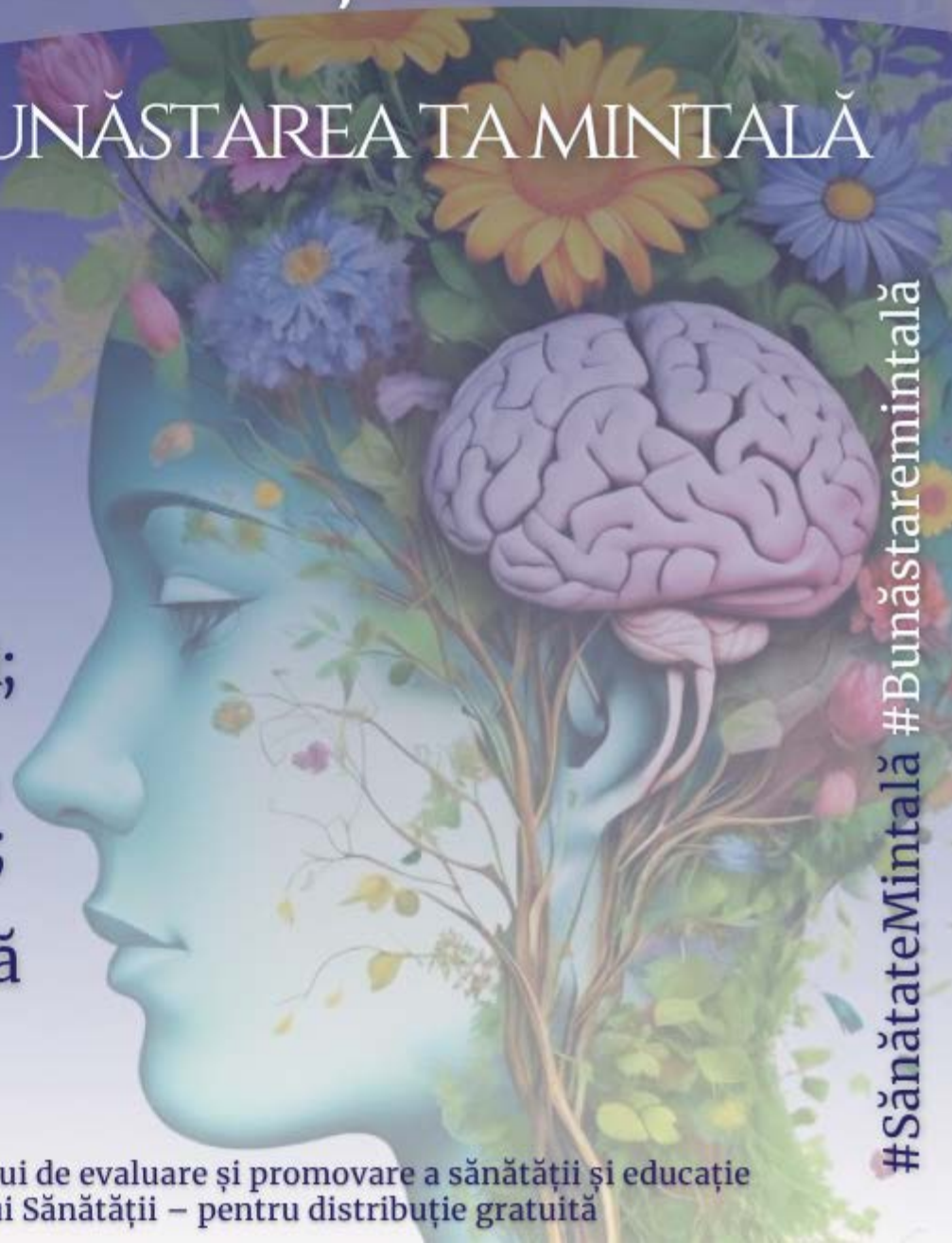


Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

PRACTICI PENTRU BUNĂSTAREA TA MINTALĂ

- Fii activ;
- Mănâncă sănătos;
- Dormi 8 ore pe noapte;
- Petrece timp fizic cu cei dragi;
- Vorbește despre ce simți cu o persoană în care ai încredere;
- Caută ajutor specializat dacă simți că ai nevoie;



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

#SănătateMintală #Bunăstaremintală



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

FII MODELUL PE CARE COPILUL TĂU ÎL URMEAZĂ



Copiii își formează obiceiurile
observând comportamentul adulților.
Fii un exemplu, lasă ecranul jos și
petrece timp fizic cu ei.

CE VĂD COPIII, ÎNVĂȚĂ!

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

#SănătateMintală #Bunăstarementală



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

BENEFICIILE ECHILIBRULUI DIGITAL ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE

- Mai mult timp liber
- Productivitate crescută
- Somn mai odihnitor
- Anxietate redusă
- Dezvoltare personală
- Mai multă conștientizare

NU TREBUIE SĂ RENUNȚI LA TEHNOLOGIE,
CI SĂ O FOLOSEȘTI CU ECHILIBRU.

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

#SănătateMentală #Bunăstarementală



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

CUM ÎȚI PROTEJEZI COPILUL ÎN ERA DIGITALĂ

- ◆ Fii prezent și implicat alături de copilul tău în mediul online
- ◆ Supraveghează cu blândețe fără a controla excesiv
- ◆ Verifică setările de siguranță ale diverselor dispozitive
- ◆ Stabiliți reguli clare de folosire a ecranelor
- ◆ Vorbiți despre riscurile online și cum să le evite

**SIGURANȚA ONLINE NU ÎNSEAMNĂ
CONTROL, CI EDUCAȚIE ȘI ÎNCREDERE.**

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



#SănătateMentală #Bunăstarementală



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

ERA DIGITALĂ ÎNTRE OPORTUNITATE ȘI DEPENDENȚĂ

- Acces facil la informații.
- Oferă o comunicare mai rapidă cu familia, prietenii și colegii.
- Posibilități noi de dezvoltare personală și profesională de la distanță.
- Sprijin emoțional prin ajutorul comunităților de suport online.
- Petrecerea timpului în exces pe diverse dispozitive, poate duce la oboseală mentală și izolare socială.
- Afectarea calității somnului.
- Posibilitatea expunerii la conținut nociv sau informații false.
- Scăderea atenției și a capacității de concentrare.

**TEHNOLOGIA E UN SPRIJIN VALOROS
DOAR CÂND O FOLOSEȘTI CONȘTIENT!**

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

#SănătateMintală #Bunăstaremintală