

# APRENDER A USAR OS ECRÃS E CRESCER



3 · 6 · 9 · 12

CONSELHOS PARA CADA IDADE



**0 - 3 ANOS**

A criança precisa descobrir consigo as suas sensações e os seus pontos de referência!

Brinque, fale, movimente-se, desligue os ecrãs!



**3 - 6 ANOS**

A criança precisa de descobrir os seus dons sensoriais e manuais.

Limite o tempo de utilização dos ecrãs, partilhe e fale em família.



**6 - 9 ANOS**

A criança precisa de descobrir as regras dos jogos sociais.

Utilize os ecrãs de forma criativa, explique-lhe a internet.



**9 - 12 ANOS**

A criança precisa de descobrir o mundo e as relações humanas.

Ensine-lhe a proteger-se e a proteger a sua comunicação com os outros.



**+ 12 ANOS**

Ela liberta-se cada vez mais das referências familiares.

Esteja disponível, ela ainda precisa de si.

[WWW.SANTE.LU/ECRANS](http://WWW.SANTE.LU/ECRANS)

# 3 · 6 · 9 · 12

CONSELHOS PARA CADA IDADE



## 0 - 3 ANOS

- A criança precisa de interações humanas e materiais para construir as suas referências de base.
- Brinque com o seu filho, é a melhor forma de favorecer o seu desenvolvimento.
- Prefira as histórias lidas em conjunto, as rimas e jogos em comum aos ecrãs.
- A televisão ligada prejudica a aprendizagem do seu filho, mesmo quando não esta a olhar para ela.
- Use os tablets unicamente para brincar e por curtos períodos de tempo (max 10-15min./dia).
- Não utilize os dispositivos digitais como forma de aprendizagem.



## 3 - 6 ANOS

- Não coloque ecrãs no quarto do seu filho.
- Limite o tempo de uso dos ecrãs a horários claramente determinados e curtos.
- Respeite as idades indicadas para as aplicações e jogue em conjunto, é melhor do que sozinho.
- Proíba os ecrãs durante as refeições e antes do sono.
- Não utilize os dispositivos digitais para acalmar o seu filho.



## 6 - 9 ANOS

- Defina regras claras sobre o tempo de utilização dos ecrãs e converse do que foi visto e feito.
- Certifique-se de que as atividades físicas e sociais são mantidas.
- Tablet, televisão e computador, só na sala e não no quarto.
- Estabeleça regras para o acesso às consolas e jogos de computador.
- Acompanhe o seu filho nos primeiros acessos à internet e fale-lhe sobre o direito à privacidade e direitos de imagem.



## 9 - 12 ANOS

- Continue a definir regras claras quanto ao tempo de utilização dos ecrãs.
- Estabeleça com o seu filho a idade em que ele poderá ter o próprio telemóvel.
- Determine as regras de utilização da internet e ensine-lhe 3 princípios fundamentais:
  1. Tudo o que la põem pode chegar a domínio público.
  2. Tudo o que la põem ficará lá eternamente.
  3. Não acreditar em tudo o que encontra.



**+ 12 ANOS**

- O seu filho pode "sufar" na internet sozinho, mas estabeleça horários a respeitar.
- Corte o wireless e evite que ele tenha acesso ilimitado à internet durante a noite.
- Conversem sobre os downloads, os plágios, a pornografia, a perseguição, etc.
- Não seja "amigo" dele nas redes sociais.

## O QUE VOS DEVE ALERTAR !

- A criança não consegue manter a atenção e a concentração durante as atividades em comum.
- O desenvolvimento da linguagem não decorre corretamente.
- O seu filho exige um ecrã para adormecer ou para comer.
- Se prefere um ecrã em vez de comunicar com a família e amigos.
- Reduz as suas atividades, nomeadamente as desportivas.
- Os resultados escolares baixam.

Para mais informações a este respeito, contacte o Service audiophonologique do Ministério da Saúde.

[WWW.SANTE.LU/ECRANS](http://WWW.SANTE.LU/ECRANS)

# ESTABELEÇA REGRAS FAMILIARES EM TODAS AS IDADES

Defina desde o início regras claras sobre a utilização de dispositivos digitais. Mesmo se os seus filhos o tentem convencer que é inútil estabelecer regras, eles têm mais flexibilidade do que você o pensa.

Limite o tempo de utilização dos ecrãs. Escolha programas em conjunto, fale e dê asas à criatividade sobre o que foi visto.

Não deixe o seu filho sozinho com um ecrã. Junte-se a ele quando está a ver um filme e escolham consolas de jogos que permitam jogar juntos.

Proíba o seu filho de ir dormir com um dispositivo digital. Ele vai ter dificuldade em se desconectar e a luz azul emitida pelos ecrãs perturba o ritmo e a qualidade do sono.

Façam as refeições em conjunto tornando-as em momentos de partilha e convívio, sem ecrãs.

Evite usar o seu smartphone ou ver televisão durante os momentos de vida familiar. A criança é muito sensível à imitação e você é o seu exemplo principal.

Defina um lugar onde todos os membros familiares deixem os telemóveis durante as refeições, e à noite a partir de uma certa hora.

Prefira filmes adaptados à idade do seu filho em vez dos programas televisivos. A duração será sempre limitada e o seu filho poderá voltar a vê-los até os ter completamente percebido.

Decrete que os dispositivos digitais são da família. Desta forma, evita que o seu filho se sinta proprietário de uma consola ou de um tablet, dos quais será difícil controlar a utilização.

## PARA SABER MAIS

PORTAIL SANTÉ

 [www.sante.lu/ecrans](http://www.sante.lu/ecrans)

SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE

 247 75500

 [sap@dms.etat.lu](mailto:sap@dms.etat.lu)

 [www.audiophonologie.lu](http://www.audiophonologie.lu)



SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE  
ANS AU SERVICE DES CITOYENS

Baseado no programa 3-6-9-12 desenvolvido pelo Dr. Serge Tisseron (FR)

ISBN 978-99959-41-89-5

 mediation  
create more impact