



3 sfaturi cheie pentru copii

- **Vizionează programele care sunt pentru vârsta ta.**
- **Vorbește cu părinții tăi în legătură cu ceea ce vezi la televizor**
- **Nu-ți petrece tot timpul liber în fața ecranului**

Vizionează programele care sunt pentru vârsta ta

Televiziunea îți oferă, *atunci când ai timp liber*, programe care sunt special făcute pentru vârsta ta; acestea sunt programe care se adresează copiilor, pe care le găsești în emisiunile pentru copii sau pe canalele pentru copii și tineri.

În schimb, anumite emisiuni nu sunt pentru vârsta ta, anumite imagini te-ar putea face să te temi sau te-ar putea șoca, chiar.

Uită-te în partea de jos a ecranului și vezi dacă poți urmări un anumit program.

Dacă la începutul programului există în partea de jos a ecranului un semn **un cerc de culoare albă**, iar în interiorul acestuia, pe fond transparent, majusculele **AP de culoare albă**, înseamnă că **nu trebuie să urmărești respectivul program sigur**. Il poți urmări doar dacă părinții ori familia sunt de acord să vizionezi un astfel de program.

Programele de televiziune pot fi, de asemenea, nerecomandate ori interzise copiilor sub 12 ani, sub 15 ani, sub 18 ani.

Aceasta înseamnă că ele conțin violență sau teme care ar putea să te afecteze. Întreabă sau cere ajutorul părinților tăi sau unei persoane adulte responsabile pentru a ști care sunt emisiunile pe care le poți urmări.

Vorbește cu părinții tăi în legătură cu ceea ce vezi la televizor

Dacă ai urmărit la televiziune ceva ce te-a deranjat sau te-a făcut să-ți fie frică, vorbește despre acest lucru cu părinții tăi sau cu o altă persoană adultă în care ai încredere. Aceste persoane îți pot explica și te pot liniști. Poți, de asemenea, să vorbești cu părinții sau adulții în care ai

încredere despre ceea ce vezi la televizor, în general, sau despre ce ai dori să vezi; aceste persoane te-ar putea sfătui și ajuta să alegi programele potrivite vârstei tale.

Nu-ți petrece tot timpul liber în fața ecranului

Este normal să-ți faci plăcere să petreci timpul liber urmărind programele favorite, Dar, este la fel de important să desfășori și alte activități, cum ar fi lectura, sportul fie de unul singur, fie cu părinții sau prietenii.

