

 Lecția 6: Jocul creativ și consumul pasiv **PIRAMIDA ALIMENTARĂ DIGITALĂ**

Ce „mănâncă” creierul copilului tău?

 **Vizual:** O piramidă împărțită în 3 secțiuni.

NIVELUL 1 (vârful - cu moderație): ZAHĂR DIGITAL

Definiție: Divertisment pasiv. Creierul doar primește.

- YouTube / TikTok / Instagram Reels (scroll infinit)
- Desene animate la TV (în exces)
- Jocuri simple, repetitive (fără gândire strategică)
- **Regula:** Limităm strict timpul aici (ex: max 30 min/zi).
Aceasta este sursa principală a tantrum-urilor.

NIVELUL 2 (mijloc - încurajat): LEGUME DIGITALE

Definiție: Divertisment activ. Creierul rezolvă probleme și ia decizii.

- Minecraft / Roblox (modul creativ)
- Jocuri de strategie / Șah / Puzzle
- Apeluri video cu bunicii sau prietenii (socializare)
- **Regula:** Permite mai mult timp aici, deoarece dezvoltă abilități.

NIVELUL 3 (baza - nelimitat): VIAȚA REALĂ

- Somn / Sport / Joacă afară / Citit / Teme / Mese în familie.

AUDITUL APLICAȚIILOR

Verificarea telefonului/tabletei

 **Instrucțiune:** la dispozitivul copilului, intră la „Timp de utilizare” (Screen Time) și vezi top 3 aplicații folosite în ultima săptămână. Clasifică-le mai jos:

NUME APLICAȚIE / JOC	ESTE ACTIV (🥦) SAU PASIV (🍬)?	ACȚIUNEA TA (Permiți sau Limitezi?)
Exemplu: TikTok	Pasiv (zahăr)	Limitez la 20 min/zi din setări
Exemplu: Minecraft	Activ (legume)	Permit o oră (dacă și-a făcut temele)
1.		

👉 **Cum să porți discuția cu copilul:** Nu spune: „Jocul ăsta e o prostie”. Spune: „Văd că îți place mult jocul X. Îmi place că acolo trebuie să gândești și să construiești. Dar la videourile acelea scurte observ că doar te uiți și te fac nervos după aia. Hai să facem o regulă: mai mult joc de construit, mai puține videouri.”

+ **Sfat BONUS:** Încurajează producția! Dacă se uită mult la YouTube, întreabă-l: „Nu vrei să înveți să faci tu propriul tău video?”. Transformă consumatorul în creator.

Urmează → [🔗 Lecția 7](#) (link spre lecție)

Informațiile furnizate în cursul „Ghidul părintelui” sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.