

arbety o que é - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: arbety o que é

Fonte:

Xinhuhua

14h40 - 20.0424 15:0014

Autoridades de saúde da Suécia recomendam limites de tempo de tela para crianças e jovens

De acordo com as orientações anunciadas pelas autoridades de saúde da Suécia, crianças com menos de dois anos não devem ser expostas a quaisquer telas e adolescentes não devem ter mais de três horas de tempo de tela por dia.

Os pais e responsáveis devem pensar sobre como usam as telas com as crianças e contar-lhes o que estão fazendo **arbety o que é** seus telefones quando os usam **arbety o que é arbety o que é** presença, segundo as orientações.

As diretrizes, anunciadas às segundas-feiras, marcam a primeira vez que a Folkhälsomyndigheten, a autoridade de saúde pública da Suécia, estabeleceu como os pais devem regular o tempo de tela.

Limites de tempo de tela sugeridos

- Crianças de dois a cinco anos: tempo de tela limitado a um máximo de uma hora.
- Crianças de seis a 12 anos: tempo de tela não superior a duas horas.
- Adolescentes de 13 a 18 anos: limite de tempo de tela de três horas.

Esses são significativamente reduzidos **arbety o que é** relação às médias atuais de tempo de tela entre as crianças e jovens suecos, que são estimadas **arbety o que é** quatro horas por dia para crianças de nove a 12 anos e mais de sete horas por dia (além do trabalho escolar) para jovens de 17 e 18 anos.

Consequências do uso excessivo de telas

O ministro dos assuntos sociais, Jakob Forssmed, disse que o uso excessivo de mídia digital pode ter efeitos negativos na saúde, incluindo piora do sono e sintomas de depressão.

"Agora temos recomendações concretas e claras para facilitar o início das conversas sobre o assunto, incluindo o tempo gasto online, o que acontece lá e o que as crianças podem ser expostas. São conversas importantes e necessárias", disse Forssmed.

A agência de saúde também recomendou que as crianças não usem telas antes de dormir e que as telas não sejam permitidas nas quartos à noite.

"A saúde das crianças está pagando o preço pelos lucros das empresas tecnológicas", disse Forssmed.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: arbety o que é

Palavras-chave: **arbety o que é - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-15