



# HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



## Confira as recomendações SBP aos pais e responsáveis

- Incentive atividades físicas e esportes fora das telas por pelo menos 1 hora por dia;
- Compartilhe momentos de interação com os filhos, longe das mídias;
- Oriente seu filho a não usar aparelhos eletrônicos durante as refeições e nas duas horas antes de dormir;
- Dê o exemplo. Evite o uso de celular, tablet, computador ou TV enquanto estiver conversando com seu filho;
- Atenção à classificação indicativa e a questões como privacidade e segurança. Dialogue com seus filhos e oriente;
- Curta com seus filhos e os estimulem a apreciar uma boa leitura, atividades lúdicas e artísticas e, também, algum passeio, exercício ou contato com a natureza, sempre que possível;
- Crianças entre zero a 10 anos não devem fazer uso de televisão, tablet, celular ou computador nos seus próprios quartos;
- No caso de crianças de 2 a 5 anos, limite o tempo de exposição às mídias em no máximo 1 hora por dia;
- Telas são atividades de distração ou recreação, mas com limites de tempo e outras alternativas mais saudáveis de convívio familiar e social e fora das telas!

Faça sua parte e aproveite essas dicas!

Compartilhe com outros pais e familiares!