

## TIMPUL ECRANULUI ȘI COPIII: PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI DEZVOLTĂRII ÎNTR-O LUME DIGITALĂ

Adrian Bejenaru, Albina-Mihaela Iliev, Irina Cobzari,  
Mihaela Corovai, Mihail Cheptea, Tudor Cerchez

Conducător științific: Ala Donos

Departamentul Pediatrie, USMF „Nicolae Testemițanu”

## SCREEN TIME AND CHILDREN: PROMOTING HEALTH AND DEVELOPMENT IN A DIGITAL WORLD

Adrian Bejenaru, Albina-Mihaela Iliev, Irina Cobzari,  
Mihaela Corovai, Mihail Cheptea, Tudor Cerchez

Scientific adviser: Ala Donos

Department of Pediatrics, Nicolae Testemițanu University

**Introducere.** Tehnologiile informaționale au fost integrate în viața cotidiană, transformând mediul media de familie și stimulând cercetările asupra efectelor utilizării ecranelor media asupra copiilor mici. Studiile au examinat impactul timpului pe ecran asupra sănătății și dezvoltării copiilor. **Scopul lucrării.** Investigarea impactului timpului pe ecran asupra sănătății copiilor sub 5 ani, incluzând sănătatea de dezvoltare, psihosocială și fizică, și oferirea de îndrumări bazate pe dovezi pentru furnizorii de îngrijire și profesioniști. **Material și metode.** A fost realizată o analiză a literaturii din 2021 privind efectele mediilor de ecranare asupra copiilor sub 5 ani. Imersiunea media digitală în viața de familie a fost evaluată, reexaminând beneficiile și riscurile utilizării ecranelor. Studiile au inclus timpul petrecut cu televizoare, computere, jocuri și dispozitive mobile. Datele au fost colectate din cercetările anterioare și evaluate de experți pediatri. **Rezultate.** S-a constatat că utilizarea ecranelor la copiii mici a fost legată de schimbări în nivelurile de activitate fizică, comportament sedentar și somn. Copiii sub 2 ani nu au beneficiat de pe urma utilizării media, cu excepția video-chaturilor. Timpul pe ecran a fost asociat cu abilități lingvistice mai scăzute la vârsta de 3-4 ani, dificultăți de atenție și scăderea calității interacțiunilor părinte-copil. Expunerea prelungită la ecrane a fost legată de abilități cognitive mai scăzute și oportunități reduse de dezvoltare optimă. **Concluzii.** Utilizarea excesivă a ecranelor la copiii mici a fost asociată cu riscuri pentru dezvoltarea lor. Recomandările au inclus limitarea timpului pe ecran pentru copiii sub 2 ani și utilizarea moderată și supravegheată pentru copiii între 2 și 5 ani. Durata de utilizarea a ecranelor nu trebuie depășit o oră pe zi. **Cuvinte-cheie:** timp pe ecran, sănătate copil, dezvoltare, media digitală, copii sub 5 ani.

**Background.** Information technologies have been integrated into daily life, transforming the family media environment and stimulating research on the effects of media screen use on young children. Studies have examined the impact of screen time on children's health and development. **Objective of the study.** To investigate the impact of screen time on the health of children under 5 years old, including developmental, psychosocial, and physical health, and to provide evidence-based guidance for caregivers and professionals. **Material and methods.** A literature review from 2021 was conducted on the effects of screen media on children under 5 years old. The immersion of digital media in family life was evaluated, reexamining the benefits and risks of screen use. Studies included time spent with televisions, computers, games, and mobile devices. Data were collected from previous research and evaluated by pediatric experts. **Results.** It was found that screen use in young children was linked to changes in levels of physical activity, sedentary behavior, and sleep. Children under 2 years old did not benefit from media use, except for video chats. Screen time was associated with lower language skills at 3-4 years old, attention difficulties, and decreased quality of parent-child interactions. Prolonged screen exposure was linked to lower cognitive skills and reduced opportunities for optimal development. **Conclusions.** Excessive screen use in young children was associated with developmental risks. Recommendations included limiting screen time for children under 2 years old and moderate, supervised use for children aged 2 to 5 years old. Screen time should not exceed one hour per day. **Keywords:** screen time, child health, development, digital media, children under 5 years.