

**Bruxelles, 20 iunie 2025
(OR. en)**

10430/25

**SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289**

REZULTATUL LUCRĂRILOR

Sursă:	Secretariatul General al Consiliului
Destinatar:	Delegațiile
Nr. doc. ant.:	9069/25
Subiect:	Concluziile Consiliului privind promovarea și protejarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților în era digitală

În anexă, se pun la dispoziția delegațiilor Concluziile Consiliului privind promovarea și protejarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților în era digitală, aprobate de Consiliul EPSCO (Sănătate) în cadrul reuniunii sale din 20 iunie 2025.

Proiect de concluzii ale Consiliului privind promovarea și protejarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților în era digitală

Introducere

Tehnologiile digitale¹ au potențialul de a îmbunătăți sănătatea mintală prin asigurarea accesului la informații, la rețele de sprijin și la servicii de terapie la distanță, însă au și capacitatea de a afecta negativ sănătatea mintală², în special în rândul copiilor și adolescenților³.

Prin urmare, există o nevoie urgentă de a promova o utilizare mai sigură și mai sănătoasă a instrumentelor digitale de către copii și adolescenți, care să acorde prioritate protejării sănătății lor mintale, prin promovarea alfabetizării mediatice și digitale, precum și a competențelor sociale și emoționale, și prin crearea unui mediu digital mai sănătos, mai sigur și adecvat vârstei prin intermediul colaborării mai strânse cu părțile interesate-cheie, inclusiv cu factorii de decizie, autoritățile locale și industria digitală, precum și cu familiile, îngrijitorii, cadrele didactice, profesioniștii din domeniul sănătății, alți adulți care lucrează cu copii și adolescenți și reprezentanții tinerilor.

-
- ¹ „Tehnologie digitală” este utilizat aici ca termen generic și se referă la dispozitive digitale (și anume computere, tablete, telefoane mobile, ceasuri inteligente), precum și la activități mediate digital pe care copiii și adolescenții le desfășoară prin intermediul acestor dispozitive (de exemplu, utilizarea internetului, rețele de socializare, chat online sau jocuri). Pentru mai multe informații, a se vedea: Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review* (Cum influențează timpul pe care copiii îl petrec utilizând tehnologia digitală starea lor de bine mintală, relațiile lor sociale și activitatea lor fizică?), Innocenti Discussion Paper, 2017-02, decembrie 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florența, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- ² Comisia Europeană, Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor privind o abordare cuprinzătoare cu privire la sănătatea mintală, COM(2023) 298 final, 7 iunie 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>
- ³ În prezentul document, categoria „copii” se referă la copiii de vârstă mică (copiii care nu au început învățământul primar) și la copiii de vârstă școlară (copiii care frecventează învățământul primar), în timp ce categoria „adolescenți” se referă la cei care frecventează școlile de nivel mediu, secundar și liceal.

Cei implicați în proiectarea digitală trebuie să își asume o mai mare responsabilitate și să evalueze consecințele potențiale ale alegerilor lor, inclusiv riscurile și amenințările la adresa sănătății mintale a copiilor și adolescenților. Prin integrarea siguranței, a confidențialității, a transparenței, a diversității și a credibilității unui conținut de înaltă calitate și a stării de bine a utilizatorului în procesul de proiectare încă de la început, creatorii și furnizorii de tehnologii digitale pot contribui la atenuarea efectelor negative asupra sănătății mintale și pot promova un mediu online mai sigur și echilibrat pentru copii și adolescenți.

În cele din urmă, provocările mondiale și regionale recente, inclusiv pandemia de COVID-19, războiul de agresiune al Rusiei împotriva Ucrainei, escaladarea conflictelor armate în Orientul Mijlociu și în alte părți ale lumii, criza climatică persistentă și situațiile de urgență neprevăzute, au agravat factorii de stres care afectează sănătatea mintală, în special în cazul copiilor și al adolescenților. Aceste provocări au fost intensificate și mai mult de influența tot mai mare și de dezvoltarea rapidă a tehnologiilor digitale și a mediilor online, inclusiv a mijloacelor de comunicare socială, precum și de creșterea aferentă a practicilor problematice de proiectare online⁴ care încearcă să influențeze utilizatorii sau să exploateze vulnerabilitățile copiilor și adolescenților⁵. Aceste evoluții necesită un răspuns coordonat la nivel european⁶.

⁴ De exemplu, elemente de design manipulator (*dark patterns*) sau design care urmărește dependența.

⁵ Comisia Europeană: Direcția Generală Justiție și Consumatori, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report* (Studiu comportamental privind practicile comerciale neloiale în mediul online – elemente de design manipulator și personalizare manipulative –Raport final), Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Pandemia de COVID-19 a sporit în mod semnificativ timpul petrecut de copii în mediul online, școlile, viața culturală și cea socială mutându-se online. Pentru mai multe informații, a se vedea: Comisia Europeană, Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor: Strategia UE privind drepturile copilului, COM (2021) 142 final, 24 martie 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ro/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

CONSILIUL UNIUNII EUROPENE

AMINTIND

1. Că nu există sănătate fără sănătate mintală, definită de OMS ca fiind „o stare de bine mintală în care oamenii pot surmonta tensiunile vieții, își pot realiza potențialul, pot învăța și lucra în mod productiv și pot contribui la comunitățile din care fac parte”⁷.
2. Articolul 168 alineatul (1) din TFUE, care prevede, printre altele, că acțiunea Uniunii ar trebui să aibă în vedere prevenirea bolilor mintale⁸.
3. Dreptul tuturor copiilor și adolescenților la sănătate, inclusiv la sănătate mintală, astfel cum este consacrat în dreptul internațional, în special în Convenția din 1989 cu privire la drepturile copilului^{9,10} și în Carta drepturilor fundamentale a UE¹¹.

⁷ Organizația Mondială a Sănătății, „Mental Health” (Sănătatea mintală), site-ul Organizației Mondiale a Sănătății, consultat la 20 ianuarie 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Articolul 168 din Tratatul privind funcționarea Uniunii Europene. JO C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Articolul 17 din convenția respectivă recunoaște dreptul copilului de a avea acces la informații care promovează starea de bine, dar menționează în mod explicit și protecția copilului împotriva conținutului care dăunează stării de bine. Articolul 24 din aceeași convenție prevede dreptul copilului de a se bucura de cea mai bună stare de sănătate posibilă, iar articolul 27 subliniază „dreptul oricărui copil de a beneficia de un nivel de trai care să permită dezvoltarea sa fizică, mentală, spirituală, morală și socială”. Pentru mai multe informații, a se vedea: Organizația Națiunilor Unite, Convenția cu privire la drepturile copilului, 20 septembrie 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ În plus, Comentariul general nr. 25 al Comitetului pentru drepturile copilului afirmă că toate drepturile copiilor ar trebui promovate, respectate, protejate și realizate în mediul digital, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Articolul 24 din cartă recunoaște că copiii au dreptul la „protecția și îngrijirile necesare pentru asigurarea bunăstării lor” și că interesul superior al copilului trebuie să fie considerat primordial pentru autoritățile publice și instituțiile private. Pentru mai multe informații, a se vedea: JO C 303, 14.12.2007, p. 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Că, în ultimii ani, Uniunea Europeană a acordat prioritate subiectului sănătății mintale pe agenda sa și, în consecință, sănătății mintale a copiilor și adolescenților i-a fost acordată o atenție sporită^{12,13,14,15,2,16,17,18}, inclusiv în 2022, Anul European al Tineretului, în cadrul Strategiei UE pentru tineret (2019-2027)¹⁹, în cadrul inițiativei „Căi către succesul școlar” a spațiului european al educației²⁰ și în cadrul Planului de acțiune pentru educația digitală²¹.

-
- ¹² Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind viitorul uniunii europene a sănătății: o Europă care îngrijește, se pregătește și protejează, documentul 11597/24, 26 iunie 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/ro/pdf>.
- ¹³ Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind sănătatea mintală, documentul 15971/23, 30 noiembrie 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/ro/pdf>.
- ¹⁴ Concluziile Consiliului și ale reprezentanților guvernelor statelor membre privind o abordare cuprinzătoare a sănătății mintale a tinerilor în Uniunea Europeană, JO C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://data.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Parlamentul European: Comisia pentru mediu, sănătate publică și siguranță alimentară, Cerdas, S., „Raport referitor la sănătatea mintală”, 2023/2074 (INI), 17 noiembrie 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_RO.html.
- ¹⁶ Comisia Europeană: Direcția Generală Educație, Tineret, Sport și Cultură, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators* (Starea de bine și sănătatea mintală la școală – Orientări pentru factorii de decizie în domeniul educației, directorii de școli, profesori și alte cadre didactice), Oficiul pentru Publicații Oficiale al Uniunii Europene, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>; <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind întărirea sănătății mintale a femeilor și fetelor prin promovarea egalității de gen, documentul 16366/24, 2 decembrie 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/ro/pdf>.
- ¹⁸ Declarația europeană privind drepturile și principiile digitale pentru deceniul digital (declarație comună a Parlamentului European, a Consiliului și a Comisiei), JO C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Rezoluția Consiliului Uniunii Europene și a reprezentanților guvernelor statelor membre, reușiți în cadrul Consiliului, privind un cadru pentru cooperarea europeană în domeniul tineretului: Strategia Uniunii Europene pentru tineret pe perioada 2019-2027, JO C 456, 18.12.2018, p. 1-22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Comisia Europeană: Direcția Generală Educație, Tineret, Sport și Cultură, *Pathways to school success* (Căi către reușita școlară), Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Comisia Europeană, Spațiul european al educației – Educația digitală, „Planul de acțiune pentru educația digitală”, site-ul Comisiei Europene, 23 noiembrie 2023, consultat la 20 mai 2025, <https://education.ec.europa.eu/ro/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Strategia UE privind drepturile copilului, care recunoaște importanța unei stări bune de sănătate mintală pentru dezvoltarea copiilor²², și Recomandarea Consiliului de instituire a unei Garanții europene pentru copii, care pune un accent deosebit pe sănătatea mintală²³.
6. Comunicarea Comisiei privind o abordare cuprinzătoare cu privire la sănătatea mintală, care recunoaște copilăria ca fiind o etapă esențială a vieții, subliniind impactul pe termen lung al provocărilor în materie de sănătate mintală întâmpinate în copilărie asupra persoanelor, comunităților și societăților, precum și rolul-cheie jucat de familii², de resursele socioeconomice ale acestora, precum și de mediul lor în general.
7. Concluziile Consiliului privind întărirea sănătății mintale a femeilor și a fetelor prin promovarea egalității de gen, care evidențiază impactul negativ al hărțuirii online, al informării greșite, al dezinformării și al expunerii la standarde de frumusețe nerealiste asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților¹⁷.

²² Comisia Europeană, Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor: Strategia UE privind drepturile copilului, COM (2021) 142 final, 24 martie 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ro/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Recomandarea (UE) 2021/1004 a Consiliului din 14 iunie 2021 de instituire a unei Garanții europene pentru copii, JO L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Recentele lucrări legislative și fără caracter legislativ desfășurate de Uniune pe tema transformării lumii digitale pentru a o face mai sigură pentru copii și adolescenți^{24,25,26,27,28,29} și pe tema combaterii abuzului sexual online asupra copiilor^{30,31}.

-
- ²⁴ Regulamentul (UE) 2022/2065 al Parlamentului European și al Consiliului din 19 octombrie 2022 privind o piață unică pentru serviciile digitale și de modificare a Directivei 2000/31/CE (Regulamentul privind serviciile digitale), JO L 277, 27.10.2022, p.1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Comisia Europeană, Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor: Un deceniu digital pentru copii și tineri: noua strategie europeană „Un internet mai bun pentru copii” (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 mai 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Rezoluția Parlamentului European din 11 martie 2021 referitoare la drepturile copiilor în perspectiva Strategiei UE privind drepturile copilului, JO C 474, 24.11.2021, p. 146-155, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind educația în domeniul mass-mediei într-o lume în continuă schimbare, JO C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Directiva (UE) 2018/1808 a Parlamentului European și a Consiliului din 14 noiembrie 2018 de modificare a Directivei 2010/13/UE privind coordonarea anumitor dispoziții stabilite prin acte cu putere de lege sau acte administrative în cadrul statelor membre cu privire la furnizarea de servicii mass-media audiovizuale (Directiva serviciilor mass-media audiovizuale) având în vedere evoluția realităților pieței, JO L 303, 28.11.2018, p.69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Regulamentul (UE) 2024/1689 al Parlamentului European și al Consiliului din 13 iunie 2024 de stabilire a unor norme armonizate privind inteligența artificială și de modificare a Regulamentelor (CE) nr. 300/2008, (UE) nr. 167/2013, (UE) nr. 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 și (UE) 2019/2144 și a Directivelor 2014/90/UE, (UE) 2016/797 și (UE) 2020/1828 (Regulamentul privind inteligența artificială), PE/24/2024/REV/1, JO L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Comisia Europeană, Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor: Strategia UE pentru combaterea mai eficace a abuzului sexual asupra copiilor, COM (2020) 607 final, 24 iulie 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Regulamentul (UE) 2021/1232 al Parlamentului European și al Consiliului din 14 iulie 2021 privind o derogare temporară de la anumite dispoziții ale Directivei 2002/58/CE în ceea ce privește utilizarea tehnologiilor de către furnizorii de servicii de comunicații interpersonale care nu se bazează pe numere pentru prelucrarea datelor cu caracter personal și a altor date în scopul combaterii abuzului sexual online asupra copiilor, modificat prin Regulamentul (UE) 2024/1307 al Parlamentului European și al Consiliului din 29 aprilie 2024, PE/38/2021/REV/1, JO L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Regulamentul privind serviciile digitale, care, printre altele, impune platformelor online cerințe pentru asigurarea unui nivel ridicat de confidențialitate, siguranță și securitate pentru minorii care le utilizează serviciile²⁴ și obligă platformele online foarte mari să efectueze evaluări periodice ale riscurilor și să ia măsuri de atenuare a riscurilor în legătură cu riscurile sistemice pentru respectarea drepturilor copilului și pentru protecția minorilor împotriva consecințelor negative asupra stării lor de bine fizice și mintale; Directiva serviciilor mass-media audiovizuale, care, printre altele, oferă un cadru specific cu garanții împotriva conținutului audiovizual dăunător, inclusiv a conținutului furnizat pe platforme de partajare a materialelor video, și obligă, de asemenea, statele membre să se asigure că furnizorii de servicii mass-media audiovizuale și furnizorii de platforme de partajare a materialelor video aflați sub jurisdicția lor iau măsuri adecvate pentru a-i proteja pe minori de orice programe sau materiale video generate de utilizatori și comunicări comerciale audiovizuale care le-ar putea afecta dezvoltarea fizică, mintală sau morală²⁸; noua Strategie europeană „Un internet mai bun pentru copii” (BIK+), care include măsuri de sprijinire a stării de bine mintale online și a elementelor de design adaptate vârstei, urmărește să sensibilizeze și să consolideze capacitățile în ceea ce privește riscurile online, cum ar fi hărțuirea online, informarea greșită și dezinformarea, și promovează un comportament sănătos și responsabil online²⁵ și Regulamentul privind inteligența artificială, care stabilește norme orizontale și bazate pe riscuri pentru modul în care inteligența artificială (IA) poate fi dezvoltată și utilizată în Uniune în toate domeniile și sectoarele, urmărește să asigure un nivel ridicat de protecție și siguranță în materie de drepturi fundamentale și ia în considerare drepturile specifice ale copiilor, inclusiv prin interzicerea explicită a sistemelor de IA care exploatează vulnerabilitățile copiilor în mediul online²⁹ și prin punerea în aplicare a unor garanții proporționale și eficiente pentru sistemele de IA cu grad ridicat de risc.

10. Concluziile Consiliului privind sprijinirea stării de bine în educația digitală, care invită statele membre să consolideze starea de bine a cursanților și a educatorilor atunci când elaborează politici și strategii naționale în domeniul educației digitale și să sprijine școlile în dezvoltarea unei gestionări adecvate a timpului în ceea ce privește activitățile de predare și învățare digitale și cele față în față³².
11. Concluziile Consiliului privind contribuția educației și a formării la consolidarea valorilor europene comune și a cetățeniei democratice, care încurajează statele membre să amplifice educația eficace în domeniul mass-mediei și în cel digital, având în vedere provocările tot mai mari cu care se confruntă copiii și adolescenții în contexte digitale și online, în ceea ce privește aspecte precum securitatea digitală și viața privată, hărțuirea cibernetică, dezinformarea, discursurile de incitare la ură și radicalizarea³³.
12. Strategia Comisiei privind o Uniune a pregătirii, care vizează integrarea pregătirii în programele școlare, formarea personalului didactic pentru a ajuta la dezvoltarea competențelor esențiale în materie de pregătire, cum ar fi educația în domeniul mass-mediei și în cel digital, precum și creșterea gradului de conștientizare cu privire la riscuri și amenințări, în special prin combaterea informării greșite³⁴.
13. Concluziile Consiliului privind promovarea aptitudinilor motrice și a activităților fizice și sportive ale copiilor, care subliniază legătura dintre activitatea fizică și starea de bine mintală a copiilor și adolescenților³⁵.

³² Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind sprijinirea stării de bine în educația digitală, 2022/C 469/04, 9.12.2022,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Consiliul Uniunii Europene, Concluzii ale Consiliului privind contribuția educației și a formării la consolidarea valorilor europene comune și a cetățeniei democratice, JO C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Comisia Europeană, Comunicare comună către Parlamentul European, Consiliul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor referitoare la Strategia europeană privind o Uniune a pregătirii, JOIN(2025) 130 final, 26 martie 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului privind promovarea aptitudinilor motrice și a activităților fizice și sportive ale copiilor, JO C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Concluziile Consiliului și ale reprezentanților guvernelor statelor membre, reuniți în cadrul Consiliului, privind activitatea fizică de-a lungul vieții, care subliniază impactul activității fizice asupra sănătății mintale în copilărie³⁶.
15. Că prezentele concluzii ale Consiliului nu aduc atingere negocierilor privind cadrul financiar multianual post-2027.

RECUNOSCÂND CĂ

16. Starea de bine mintală a copiilor și adolescenților le poate permite să atingă etape de dezvoltare³⁷, să învețe despre diferite moduri de a face față problemelor, să își regleze propriile emoții, să dobândească competențe sociale și emoționale, să stabilească relații sigure și benefice cu cei de vârsta lor și cu adulții, să aibă succes la școală, să dezvolte un sentiment puternic al propriei valori și să își întărească încrederea în sine și identitatea de sine de care vor avea nevoie pentru a prospera³⁵.
17. Până la 20 % dintre copiii din întreaga lume se confruntă cu probleme de sănătate mintală²², iar 9 milioane de adolescenți (cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani) trăiesc cu tulburări mintale în Europa³⁸, care – dacă nu sunt tratate – le influențează grav dezvoltarea, nivelul de instruire și potențialul de a trăi o viață împlinită.

³⁶ Consiliul Uniunii Europene, Concluziile Consiliului și ale reprezentanților guvernelor statelor membre, reuniți în cadrul Consiliului, privind activitatea fizică de-a lungul vieții, JO C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Satele Copiilor, *A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre* (O abordare cu adevărat cuprinzătoare a UE în ceea ce privește sănătatea mintală: plasarea stării de bine a copiilor și a familiilor în centrul atenției), septembrie 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fondul Națiunilor Unite pentru Copii, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health* (Starea copiilor lumii: În mintea mea – promovarea, protejarea și îngrijirea sănătății mintale a copiilor), UNICEF, New York, octombrie 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Cauzele provocărilor în materie de sănătate mintală se regăsesc adesea în primii ani ai copilăriei și aproximativ jumătate din toate tulburările mintale apar înainte de vârsta de 14 ani, demonstrând astfel importanța absolută a acestei etape a vieții în dezvoltarea unei persoane³⁷. De asemenea, adolescența este o perioadă esențială pentru dezvoltarea unor obiceiuri sociale și emoționale care să promoveze starea de bine mintală. Chiar și în cazurile în care provocările în materie de sănătate mintală apar mai târziu în viață, experiențele timpurii sunt formative și, dacă sunt dificile, pot contribui la apariția unor tulburări mintale la orice vârstă.
19. În prezent, viața de zi cu zi a copiilor și adolescenților se desfășoară din ce în ce mai mult în medii digitale și, prin urmare, este esențial ca drepturile lor în lumea digitală să fie protejate în aceeași măsură ca în lumea fizică.
20. Dezvoltarea rapidă a tehnologiilor digitale oferă numeroase beneficii copiilor și adolescenților în ceea ce privește educația, divertismentul și comunicarea, cum ar fi, de exemplu, opțiunile de învățare personalizată, dezvoltarea aptitudinilor și competențelor lor digitale sau accesul la comunitățile virtuale. Aceste beneficii contribuie la crearea de legături sociale, în special în rândul adolescenților, care le pot întări sănătatea mintală³⁹ și starea de bine generală. De asemenea, ele pot contribui în mod pozitiv la campaniile preventive orientate către copii și adolescenți, cum ar fi campaniile de prevenire a sinuciderilor.

³⁹ Un exemplu de astfel de beneficii este a juca în mod responsabil jocuri care pot aduce beneficii sănătății mintale prin ascutirea reflexelor, prin îmbunătățirea stării de spirit și prin faptul că le permite jucătorilor să exploreze noi identități și noi emoții. Jocurile online pot contribui, de asemenea, la construirea de legături din întreaga lume, în special pentru cei care au probleme cu socializarea. Pentru mai multe informații, a se vedea: Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* (Raport privind digitalizarea în materie de sănătate mintală, sănătatea mintală în era digitală: aplicarea unei abordări psihosociale bazate pe drepturile omului ca busolă), decembrie 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. În același timp, dezvoltarea rapidă a tehnologiilor digitale menționată mai sus reprezintă o amenințare cu o amploare și consecințe încă parțial necunoscute la adresa stării de bine mintale generale a copiilor și adolescenților. Prin urmare, sunt necesare mai multe cercetări pentru a evalua în mod corespunzător impactul acesteia asupra dezvoltării creierului și a personalității, inclusiv asupra abilităților și a capacităților cognitive, precum și potențialele sale consecințe la nivel comportamental⁴⁰, în special în ceea ce privește copiii și adolescenții aflați în situații vulnerabile.
22. Extinderea tehnologiilor digitale poate prezenta riscuri ridicate la adresa sănătății mintale a copiilor și adolescenților și, prin urmare, până la efectuarea unor cercetări suficiente, pare prudent să se ia măsuri preventive pentru a atenua riscurile potențiale, pe baza dovezilor științifice actuale. Astfel de măsuri pot include, de exemplu, integrarea predării competențelor social-emoționale și a mecanismelor de adaptare la stres în sistemul de învățământ, reglementarea practicilor deja cunoscute ca fiind manipulative și generatoare de dependență, precum și sprijinirea părinților, oferindu-le informații și instrumente adecvate, astfel încât copiii și adolescenții să învețe cum să navigheze în lumea digitală într-un mod sigur și autonom.
23. Sistemele de reglementare și de educație trebuie să abordeze mai bine aceste provocări, pentru a se garanta că copiii și adolescenții beneficiază de oportunitățile oferite de tehnologiile digitale și, în același timp, că potențialul lor impact negativ asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților este prevenit și atenuat.
24. În majoritatea cazurilor, problema nu este digitalizarea sau utilizarea tehnologiilor digitale în sine, ci mai degrabă un grup de factori determinanți digitali, cum ar fi, de exemplu, utilizatorul, comportamentul, mediul, conținutul și designul, care pot influența sănătatea mintală a copiilor și adolescenților.

⁴⁰ Alianța Europeană pentru Sănătate Publică, Farah, L., *Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health* (Consolidarea cooperării între țări pentru a proteja copiii și adolescenții de dependența de ecrane și pentru a proteja sănătatea mintală), site-ul Alianței Europene pentru Sănătate Publică, 24 septembrie 2024, consultat la 21 ianuarie 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Copiii și adolescenții, în calitate de utilizatori ai tehnologiei digitale, constituie un grup vulnerabil de persoane deosebit de predispuse să devină victime ale criminalității informatice (de exemplu, furt de identitate, extorcare de fonduri, abuz sexual asupra copiilor), ale practicilor de proiectare manipulative și/sau care urmăresc dependența, ale utilizării ilegale a datelor cu caracter personal sau ale desfășurării unor activități care sunt inadecvate sau ilegale pentru ei [de exemplu, vizionarea de conținut pentru adulți, jocuri de noroc online și în cadrul unor jocuri online (de exemplu, așa-numitele „cutii de pradă”), achiziționarea de alcool, tutun și produse similare⁴¹, sau pariurile online]. Copiii și adolescenții pot fi, de asemenea, vulnerabili la recrutarea online în scopul exploatarei ulterioare, iar fetele sunt deosebit de expuse riscului de violență cibernetică bazată gen, inclusiv de hărțuire cibernetică⁴¹, în timp ce copiii cu dizabilități sunt deosebit de expuși la hărțuire și violență cibernetică⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., *Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review* (Utilizarea mijloacelor de comunicare socială și sănătatea mintală și starea de bine a adolescenților: o analiză de ansamblu), Computers in Human Behavior Reports, martie 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., *Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities* (Hărțuirea cibernetică în rândul elevilor cu dizabilități emoționale grave și dizabilități intelectuale specifice), Journal of Education and Human Development, iunie 2015, vol. 4, nr. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. În ceea ce privește comportamentul, oferirea de acces la tehnologiile digitale copiilor de vârstă mică, fie prea devreme, netreptat sau fără o supraveghere adecvată, le poate afecta dezvoltarea cognitivă și mintală⁴³, în timp ce utilizarea greșită sau excesivă a tehnologiilor digitale de către copii de vârstă școlară și adolescenți poate conduce la probleme de sănătate mintală, de exemplu prin limitarea interacțiunilor sociale offline⁴⁴, prin crearea de izolare socială⁴⁵ și singurătate⁴⁶, prin producerea unui impact negativ asupra abilităților cognitive⁴⁷, prin formarea unei tulburări provocate de jocuri video⁴⁸ sau prin transformarea într-o adicție comportamentală⁴⁹.

⁴³ Organizația Mondială a Sănătății, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* (Orientări privind activitatea fizică, comportamentul sedentar și somnul pentru copiii sub 5 ani), Organizația Mondială a Sănătății, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* (Raport privind digitalizarea în materie de sănătate mintală, sănătatea mintală în era digitală: aplicarea unei abordări psihosociale bazate pe drepturile omului ca busolă), decembrie 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Organizația Mondială a Sănătății, infograficul OMS intitulat *Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide* (Izolarea socială și singurătatea afectează oamenii de toate vârstele, în întreaga lume), site-ul OMS, 15 noiembrie 2023, consultat la 20 mai 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Comisia Europeană, Centrul Comun de Cercetare (JRC) (2024): Ancheta UE privind singurătatea. Comisia Europeană, Centrul Comun de Cercetare (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., *Brain health consequences of digital technology use* (Consecințe ale utilizării tehnologiei digitale asupra sănătății creierului), *Dialogues in clinical neuroscience*, vol. 22, numărul 2, 2020, p. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Site-ul web al Organizației Mondiale a Sănătății, consultat la 15 aprilie 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Utilizarea greșită și excesivă a tehnologiilor digitale, în special a mijloacelor de comunicare socială, se aseamănă cu un model de comportament caracterizat prin simptome similare dependenței, inclusiv o incapacitate de a controla utilizarea, apariția sevrajului atunci când nu sunt utilizate astfel de tehnologii, neglijarea altor activități în favoarea utilizării tehnologiilor digitale și confruntarea cu consecințe negative în viața de zi cu zi din cauza utilizării excesive. Pentru mai multe informații, a se vedea: Organizația Mondială a Sănătății, *Teens, screens and mental health* (Adolescenții, ecranele și sănătatea mintală), site-ul Organizației Mondiale a Sănătății, 25 septembrie 2024, consultat la 20 ianuarie 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Utilizarea greșită sau excesivă a tehnologiilor digitale de către copii și adolescenți poate avea și un impact negativ asupra sănătății lor fizice, de exemplu prin reducerea activității fizice⁵⁰, contribuind la formarea sau intensificarea unui stil de viață sedentar, precum și a unor obiceiuri alimentare nesănătoase, ambele putând duce la obezitate⁵¹, la probleme de somn⁵², la deficiențe de vedere (în special miopia) sau la dezvoltarea de afecțiuni musculo-scheletice⁵³. Toți acești factori riscă, de asemenea, să înrăutățească sănătatea mintală și starea de bine generală.
28. Mediile în care dispozitivele digitale sunt utilizate în mod excesiv de către părinții, cadrele didactice sau îngrijitorii copiilor și adolescenților pot duce la o întrerupere cauzată de tehnologie în formarea unor interacțiuni adecvate între adulți și copii (tehnoferență) și pot perturba dezvoltarea abilităților de viață, care sunt esențiale pentru starea de bine mintală⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., *Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction* (Contextualizarea legăturii dintre utilizarea de către adolescenți a tehnologiei digitale și sănătatea mintală a acestora: un studiu multinațional al timpului petrecut online și al satisfacției de viață), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, vol. 61, numărul 8, 2020, p. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Obiceiurile alimentare nesănătoase pot duce la dezvoltarea de dislipidemii și la diabet, precum și la exces de greutate și obezitate. Pentru mai multe informații, a se vedea: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., *Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies* (Legătura dintre utilizarea internetului și excesul de greutate și obezitatea: o evaluare sistematică și o metaanaliză a studiilor transversale), *Advances in nutritional*, vol. 11, numărul 2, 2020, p. 349-356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Somnul este un factor esențial pentru sănătatea mintală, iar unul dintre principalele efecte nocive ale utilizării tehnologiilor digitale în rândul copiilor și adolescenților este reducerea duratei somnului și calitatea mai scăzută a somnului. Pentru mai multe informații, a se vedea: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application* (Asocierea folosirii telefoanelor inteligente cu depresia, anxietatea, stresul, calitatea somnului și dependența de internet. Dovezi empirice dintr-o aplicație de telefon inteligent), *Personality and Individual Differences*, vol. 168, ianuarie 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., *Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study* (Simptome recurente de durere la adolescenții care utilizează internetul în mod problematic generalizat și specific: studiu transversal pe scară largă), *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 16, decembrie 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems* (Tehnoferența: distragerea parentală cauzată de tehnologie și asocieri cu probleme comportamentale ale copiilor), *Child Development*, vol. 89(1), mai 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. În ceea ce privește conținutul vizionat de copii și adolescenți, se pot distinge două categorii. Prima este calitatea conținutului prezentat de mijloacele de comunicare socială și pe platformele similare, care poate fi adecvat vârstei, dar din cauza modului în care este furnizat efectiv (de exemplu, frecvența cu care este afișat utilizatorilor) și din cauza caracteristicilor specifice de proiectare menite să sporească participarea utilizatorilor, poate avea un impact negativ asupra stimei de sine³² sau a încrederii în sine a unei persoane, poate crește nivelurile de stres și anxietate⁵⁵, poate conduce la dezvoltarea sau exacerbarăa unor tulburări mintale, cum ar fi depresia⁵⁶, a unor tulburări comportamentale, cum ar fi hiperactivitatea/inatenția⁵⁷, și poate contribui la formarea unei percepții negative asupra propriului corp și la dezvoltarea unor tulburări de alimentație⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review* (Utilizarea mijloacelor de comunicare socială și legătura sa cu sănătatea mintală: o analiză sistematică), Cureus, vol. 12, numărul 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., *The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden* (Asocierea dintre timpul petrecut în fața ecranelor și simptomele depresive declarate în rândul adolescenților din Suedia), Family practice, vol. 38, numărul 6, 2021, p. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Fondul Națiunilor Unite pentru Copii, *Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024* (Sănătatea mintală a copiilor și adolescenților. Starea copiilor din Uniunea Europeană 2024), Policy Brief nr. 2, februarie 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders* (În căutarea stării de bine: mijloacele de comunicare socială, perceperea propriului corp și tulburările de alimentație), Children and youth services review, vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

A doua categorie de conținut este conținutul inadecvat, care se referă la situații în care copiii și adolescenții sunt expuși la conținuturi dăunătoare precum violența (violența psihologică cibernetică și hărțuirea cibernetică)⁵⁹ și violența extremă, materialele cu conținut sexual (pornografie)⁶⁰, informarea greșită și dezinformarea (inclusiv imagini, materiale video sau audio generate cu IA sau deepfake-uri)⁶¹, discursurile de incitare la ură⁶², comunicările comerciale sau necomerciale ori promovarea unor alimente și băuturi nesănătoase, a alcoolului, a tutunului și a unor produse similare¹⁴ sau a unor substanțe interzise (droguri)¹³.

30. Proiectarea unui produs digital joacă un rol esențial în modelarea experiențelor și comportamentelor utilizatorilor, în special pentru copii și adolescenți. Proiectarea bine gândită poate promova ușurința utilizării, siguranța și confidențialitatea, în timp ce alegerile problematice în materie de proiectare pot expune utilizatorii la riscuri care le afectează starea de bine și sănătatea mintală. În special, asigurarea expunerii la o gamă diversă de conținuturi este esențială pentru a împiedica utilizatorii să devină blocați în bucle algoritmice care întăresc aceleași perspective, ceea ce ar putea exacerba anxietatea, izolarea sau percepțiile de sine dăunătoare, în special în rândul copiilor și adolescenților. În plus, practicile de proiectare dăunătoare, înșelătoare și care induc în eroare, cum ar fi elementele de design manipulator (*dark patterns*), care exploatează vulnerabilitățile și manipulează comportamentele, elementele de design care urmăresc dependența și manipulează, care se axează pe păstrarea utilizatorilor, încurajând în același timp o interacțiune extinsă [redarea automată, derularea la nesfârșit, serii consecutive de activități online (*streaks*), notificări, cutii cu pradă și îndemnuri de a nu rata ceva], precum și tehnicile de personalizare înșelătoare (algoritmi), care pot fi exacerbate de modele de afaceri răuvoitoare, de o guvernare corporativă inadecvată și de alegeri comerciale neinspirate, conduc la exploatarea copiilor și adolescenților în lumea digitală.

⁵⁹ Inclusiv violența mortală, abuzul, decesul, autovătămarea și sinuciderea.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., *Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews* (Utilizarea pornografiei și a sextingului de către copii și tineri: o trecere în revistă sistematică a analizelor), *Systematic Reviews*, vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., *Fake News and the “Wild Wide Web”: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning* (Știrile false și internetul sălbatic: un studiu al capacității elevilor din învățământul primar de a stabili fiabilitatea știrilor), *Societies*, vol. 11, numărul 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., *A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse* (O recenzie sistematică a discursului de incitare la ură în rândul copiilor și adolescenților: definiții, prevalență și suprapunere cu fenomene înrudite. Traume, violențe și abuzuri), vol. 24, numărul 4, 2023, p. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Copiii și adolescenții nu constituie un grup omogen. Deși factori precum genul⁶³, contextul educațional și inegalitățile socioeconomice⁶⁴ joacă un rol semnificativ în ceea ce privește sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților, vârsta⁶⁵ pare a fi factorul cel mai important referitor la planificarea strategiilor de intervenție împotriva impactului negativ al utilizării greșite sau al utilizării excesive a tehnologiilor digitale asupra sănătății lor mintale.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls* (Analiza curbei de specificație arată că utilizarea mijloacelor de comunicare socială este legată de o stare de sănătate mintală proastă, în special în rândul fetelor), *Acta Psychologica*, volumul 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fondul Națiunilor Unite pentru Copii, *Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024* (Tehnologiile digitale, drepturile copiilor și starea lor de bine. Starea copiilor din Uniunea Europeană 2024), Policy Brief nr. 4, UNICEF, februarie 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., *Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing* (Intervenții în materie de sănătate publică pentru a aborda factorii determinanți digitali ai sănătății și stării de bine a copiilor), *The Lancet Public Health*, vol. 9, numărul 9, 2024, p. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

RECUNOSCÂND CĂ

32. Europa se confruntă cu o deteriorare a sănătății mintale a copiilor și adolescenților², și, prin urmare, este nevoie urgentă de o abordare îndrăzneță, multidimensională și orientată spre viitor, care să abordeze cauzele profunde complexe, să fie ferm ancorată în dovezi științifice și bazată pe cercetări multidisciplinare și să fie consolidată printr-o cooperare consolidată și printr-un schimb de bune practici în întreaga Europă, pentru a asigura un viitor mai sănătos atât pentru generațiile actuale, cât și pentru cele viitoare⁶⁶.
33. În abordarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților, ar trebui să se pună un accent egal pe promovarea unui stil de viață sănătos și a unor medii sănătoase⁶⁷ care să promoveze sănătatea mintală și starea de bine mintală generale, pe acțiuni preventive, orientate în special către copiii și adolescenții aflați în situații vulnerabile, și pe furnizarea de ajutor și sprijin psihologic și psihiatric acolo unde este necesar.
34. Dovezile privind corelația pozitivă dintre exercițiile fizice (inclusiv activitățile în aer liber), sănătatea mintală și procesele cognitive⁶⁸ evidențiază faptul că activitatea fizică este unul dintre cei mai importanți și mai eficienți factori în menținerea atât a sănătății fizice, cât și a sănătății mintale pe tot parcursul vieții³⁶. Dezvoltarea competențelor psihosociale ale copiilor de la o vârstă fragedă este și ea esențială pentru a-i ajuta să adopte comportamente care să le sprijine sănătatea mintală și fizică pe tot parcursul vieții, prevenind ulterior utilizarea greșită a instrumentelor digitale.

⁶⁶ Este vitală includerea în astfel de activități a diferitelor părți interesate: părinți, îngrijitori, cadre didactice, factori de decizie, oameni de știință, profesioniști din domeniul sănătății mintale și furnizori de tehnologie. Pentru mai multe informații, a se vedea: Forumul Economic Mondial, *World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era* (Ziua Mondială a Sănătății Mintale: cum să protejăm starea de bine mintală a copiilor în era digitală), site-ul Forumului Economic Mondial, 10.10.2023, consultat la 21 ianuarie 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Organizația Mondială a Sănătății, *Health Promotion* (Promovarea sănătății), site-ul OMS, consultat la 20 mai 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 1*, (O analiză a sănătății mintale și a stării de bine mintale a adolescenților în Europa, Asia Centrală și Canada. Comportamentele în materie de sănătate la copiii de vârstă școlară. Raport internațional în urma anchetei 2021/2022. Volumul 1), Copenhaga, Biroul regional pentru Europa al OMS (2023), consultat la 20 februarie 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. O alimentație sănătoasă, activitatea fizică regulată și somnul de înaltă calitate, împreună cu un echilibru între odihnă și activitate, sunt vitale pentru dezvoltarea fizică și mentală plină a copiilor; în plus, socializarea cu alți copii, participarea la evenimente culturale, activitățile creative, timpul alocat pentru joacă, mediile care stimulează și petrecerea timpului în natură pot avea un impact pozitiv asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților, prin consolidarea stimei lor de sine, a acceptării lor de sine, a încrederii în sine și a conștientizării propriei valori²².
36. Utilizarea tehnologiilor digitale de către copii și adolescenți este o parte esențială a unui concept mai larg de prevenire a comportamentelor de risc și a strategiilor de prevenire la nivel național.

INVITĂ STATELE MEMBRE:

37. SĂ ELABOREZE și să PROMOVEZE o comunicare ținută și campanii de sensibilizare în întreaga societate, cu un accent deosebit pe părinți, îngrijitori și cadre didactice, cu privire la beneficiile amânării accesului la tehnologiile digitale pentru copiii mici până la o anumită vârstă și, ulterior, cu privire la organizarea unei introduceri treptate și supravegheate a utilizării în condiții de siguranță, evidențiind impactul pozitiv al acestei abordări asupra dezvoltării cognitive și psihologice a copiilor de vârstă mică⁶⁹⁷⁰.

⁶⁹ Vârsta la care copiii încep să utilizeze tehnologiile digitale este în continuă scădere. Statistici suedeze din 2019 arată că 16 % dintre copiii cu vârsta de un an au vizionat videoclipuri (de exemplu, pe YouTube) timp de cel puțin o oră pe zi. Pentru mai multe informații, a se vedea: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., Digital media and mental health issues in children and adolescents. A research overview (Mass-media digitală și probleme de sănătate mintală la copii și adolescenți. O recenzie a cercetărilor), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Ar trebui prezentate, de asemenea, riscurile și posibilele consecințe negative asociate furnizării unui astfel de acces prea devreme, netreptat sau fără o supraveghere adecvată.

38. SĂ ELABOREZE, SĂ PROMOVEZE și SĂ OFERE diverse metode offline de îngrijire, educație și divertisment pentru copiii de vârstă mică, evidențiind activitățile care promovează dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială, cum ar fi jocul interactiv, activitățile în aer liber, petrecerea timpului cu familia și prietenii și exprimarea creativă prin alternative atractive, nedigitale. Aceste alternative ar putea include dezvoltarea unor spații publice urbane și rurale atractive, care să conducă la activități fără ecran, cum ar fi spațiile verzi și zonele de agrement, bibliotecile, centrele culturale, precum și o infrastructură incluzivă și accesibilă pentru toți copiii. Aceste eforturi pot sprijini o abordare echilibrată a dezvoltării copiilor preșcolari și antepreșcolari, reducând în același timp dependența de folosirea tehnologiilor digitale⁷¹.
39. SĂ PROMOVEZE acțiuni bazate pe dovezi pentru reducerea utilizării greșite sau excesive a tehnologiilor digitale în rândul copiilor de vârstă școlară, sprijinind starea de bine cognitivă și emoțională a acestora și SĂ URMĂREASCĂ prin acțiunile respective nu numai aplicarea unor restricții privind utilizarea de către copii a tehnologiilor digitale, ci și, în principal, ca aceștia să învețe cum să utilizeze tehnologiile digitale în mod responsabil. În plus, la conceperea unor astfel de acțiuni, ar trebui subliniată importanța menținerii unei igiene digitale⁷² de către toți membrii familiei, recunoscând că expunerea la modele de comportament sănătoase este un instrument de învățare puternic și eficace⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., *Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents* (Comparațiile între activitatea zilnică măsurată cu pedometrul în rândul școlarilor și adolescenților suedezi în 2000 și 2017 au indicat cele mai mari scăderi la adolescenți), *Acta paediatrica*, vol. 108, nr. 7, 2019, pp. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Termenul „igienă digitală” se referă la echilibrul sănătos dintre activitățile digitale și cele nedigitale din viața de zi cu zi, concentrându-se în principal pe practici comportamentale, cum ar fi reducerea și gestionarea eficace a timpului petrecut în fața ecranului, precum și îmbunătățirea siguranței în mediul online.

⁷³ Konca, A. S., *Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families* (Utilizarea tehnologiilor digitale de către copiii mici: timpul petrecut în fața ecranului și familiile), *Early Childhood Education Journal*, vol. 50, 2021, pp. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. SĂ RECUNOASCĂ rolul esențial jucat de educația școlară interdisciplinară în promovarea unor stiluri de viață sănătoase, a educației în domeniul sănătății mintale, a alfabetizării mediatice și digitale, precum și a igienei digitale, consolidând în același timp competențele elevilor și ale cadrelor didactice, și SĂ AIBĂ ÎN VEDERE implementarea în contextele educaționale a unor medii fără dispozitive digitale personale pentru a sprijini aceste obiective⁷⁴ sau, atunci când sunt necesare dispozitive digitale personale, SĂ INSTITUIE norme care să sprijine obiectivul de limitare a utilizării digitale, ținând seama de dreptul copiilor de a se deconecta.
41. SĂ AIBĂ ÎN VEDERE aplicarea unor politici preventive care să gestioneze și mai mult și să reglementeze accesul copiilor de vârstă școlară la tehnologiile digitale, reducând astfel la minimum riscul de efecte nocive, inclusiv prin consolidarea unor procese de verificare a vârstei care să fie exacte, fiabile, solide și să protejeze viața privată fiind totodată, după caz, proporționale și aplicabile⁷⁵, protejând copiii împotriva practicilor de proiectare care urmăresc dependența, cum ar fi designul înșelător, arhitectura alegerilor online cu caracter manipulator, jocurile de noroc online și jocurile de noroc în cadrul altor jocuri, precum și împotriva tehnicilor agresive de persuasiune personalizată și SĂ INSISTE ca furnizorii de platforme digitale și alte întreprinderi digitale să își asume o responsabilitate înaltă pentru modul în care proiectează și pentru conținutul pe care îl găzduiesc.

⁷⁴ În 2023, UNESCO a lansat un apel la interzicerea telefoanelor inteligente în sălile de clasă. Pentru mai multe informații, a se vedea: Global Education Monitoring Report Team, *Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?* (Raport de monitorizare a educației globale, 2023: tehnologia în educație: cine decide?), UNESCO, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. În plus, există tot mai multe dovezi privind beneficiile pe care le aduc mediile fără dispozitive digitale. Pentru mai multe informații, a se vedea: South Australia Department of Education, *Behaviour improves as a result of mobile phone ban* („Comportamentul se îmbunătățește în urma interzicerii telefoanelor mobile”), 2 martie 2025, consultat la 20 mai 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departament/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ A se vedea, de exemplu, „proces de verificare a vârstei bazate pe demonstrații fără divulgare de cunoștințe” sau inițiativa Comisiei Europene: Grupul operativ pentru verificarea vârstei; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. SĂ DEPUNĂ EFORTURI pentru a atenua consecințele negative ale utilizării greșite sau excesive a tehnologiilor digitale în rândul populației adolescente⁷⁶, în special prin sensibilizarea adolescenților cu privire la reglementările și legile menite să creeze un mediu online mai sigur și prin depunerea de eforturi pentru a-i educa cu privire la alfabetizarea mediatică și digitală și la modul în care se pot proteja, inclusiv la modul în care își pot proteja sănătatea mintală, în lumea digitală, prin intermediul instrumentelor disponibile, cum ar fi semnalarea conținutului dăunător, raportarea comportamentului necorespunzător și recurgerea la linii de asistență telefonică.
43. SĂ CONCEAPĂ sau SĂ PROMOVEZE, după caz, campanii de informare care să evidențieze riscurile și pericolele lumii digitale și potențialul lor impact negativ asupra sănătății mintale a adolescenților, ținând seama de perspectiva de gen și incluzând persoanele expuse riscului de discriminare, de hărțuire cibernetică, de încălcări ale vieții private, de utilizare greșită legată de moduri de proiectare care urmăresc dependența și de expunerea la conținuturi dăunătoare.
44. SĂ STIMULEZE, SĂ EXTINDĂ sau SĂ CONTINUE campanii de sensibilizare, activități școlare, programe extracuriculare și alte instrumente adecvate existente care promovează un stil de viață sănătos, inclusiv prin activitate fizică, o alimentație echilibrată și un somn suficient, și care promovează dezvoltarea competențelor interpersonale, sociale, emoționale și de reziliență pentru a gestiona în mod eficace stresul, anxietatea, furia și frustrarea în rândul populației adolescente.

⁷⁶ Un procent de 73 % dintre adolescenții cu vârste cuprinse între 17 și 18 ani au raportat că măsura în care utilizează mass-media digitală îi face săptămânal să neglijeze activitățile despre care s-a demonstrat că au efecte pozitive asupra sănătății mintale, cum ar fi somnul, exercițiul fizic și activitatea școlară. Pentru mai multe informații, a se vedea: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., Digital media and mental health issues in children and adolescents. A research overview (Mass-media digitală și probleme de sănătate mintală la copii și adolescenți. O recenzie a cercetărilor), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. SĂ CREEZE sau SĂ ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ infrastructuri sociale accesibile și atractive pentru copii și adolescenți ca alternativă la ecrane, punând accentul pe reducerea sau limitarea condițiilor care provoacă efecte nocive, controlând totodată în mod mai riguros circumstanțele mediilor digitale care ar putea avea efecte nocive și ar putea duce la dependențe.
46. SĂ ELABOREZE politici și acțiuni comune pentru a promova utilizarea responsabilă a tehnologiilor digitale, în special a mijloacelor de comunicare socială, și SĂ PLEDEZE pentru o utilizare echilibrată a jocurilor digitale pentru a preîntâmpina utilizarea compulsivă și a atenua impactul negativ al acestei activități asupra vieții de zi cu zi în rândul copiilor de vârstă școlară și al adolescenților².
47. SĂ INSTITUIE inițiative pentru combaterea sistemelor online de exploatare sexuală și de prostituție, prin consolidarea mecanismelor de raportare și prin lansarea de campanii de sensibilizare care să ajute copiii, adolescenții, părinții și îngrijitorii să recunoască aceste amenințări și să reacționeze la ele, recurgând în mod optim la Platforma multidisciplinară europeană împotriva amenințărilor infracționale (EMPACT)⁷⁷.
48. SĂ SE ASIGURE că toate strategiile, campaniile de informare și programele planificate și elaborate sunt adaptate vârstei, accesibile și corespunzătoare nevoilor beneficiarilor și că iau în considerare copiii și adolescenții aflați în situații vulnerabile, pentru a garanta eficacitatea și succesul acestora⁶⁵, precum și pentru a permite monitorizarea și evaluarea impactului lor.

⁷⁷ Platforma multidisciplinară europeană împotriva amenințărilor infracționale (EMPACT) este un instrument emblematic al UE pentru cooperarea operațională multidisciplinară între mai multe organizații în vederea combaterii criminalității organizate la nivelul UE. Pentru mai multe informații, a se vedea: Europol, *EU Policy Cycle – EMPACT, EMPACT 2022 + Fighting crime together* (Ciclul de politici ale UE – EMPACT, EMPACT 2022 + Combatem criminalitatea împreună), consultat la 20 mai 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. SĂ IMPLEMENTEZE sau, unde este necesar, SĂ ELABOREZE și SĂ IMPLEMENTEZE programe și inițiative de alfabetizare mediatică și digitală adaptate publicului, asigurându-se că cele pentru copiii de vârstă școlară și pentru adolescenți se axează pe viața privată online, pe securitatea digitală, pe recunoașterea și combaterea hărțuirii cibernetice, a abuzului sexual, inclusiv a groomingului, pe înțelegerea amprente digitale și a impactului său asupra viitorului unui copil, pe gestionarea eficientă a timpului afectat ecranelor, pe identificarea dezinformării și a informării greșite și consolidarea rezilienței și a pregătirii pentru aceste fenomene, pe promovarea competențelor sociale și emoționale, pe înțelegerea practicilor publicitare și a modelului de afaceri al lumii online bazate pe profit, precum și pe mecanismele algoritmilor și pe natura creării de conținut pe mijloacele de comunicare socială, promovând gândirea critică, interacțiunea avizată cu lumea online și luarea de decizii în cunoștință de cauză.
50. SĂ SE ASIGURE că programele și inițiativele de alfabetizare mediatică și digitală cresc, de asemenea, gradul de conștientizare cu privire la posibilele riscuri asociate conținutului generat de IA, lumilor virtuale⁷⁸ și manipulării cognitive. Aceste programe și inițiative ar trebui să informeze copiii și adolescenții de vârstă școlară cu privire la ansamblul de diverse riscuri legate de IA, inclusiv cu privire la riscurile emergente legate de dezvoltarea unor relații cu agenții IA și la dependența emoțională de aceștia, și să le ofere cunoștințele și competențele necesare pentru a recunoaște și a evalua în mod critic influența mass-mediei bazate pe IA, cum ar fi deepfake-urile, materialele foto, video sau audio manipulate și algoritmiile părtinitori, precum și să sublinieze că utilizarea greșită a IA poate denatura realitatea, poate modela percepțiile, poate sprijini răspândirea rapidă a dezinformării, poate crește sensibilitatea la manipulare și poate influența procesul decizional în moduri dăunătoare. Aceste programe și inițiative ar trebui, de asemenea, să vizeze utilizarea etică și responsabilă a tehnologiilor IA și să educe copiii și adolescenții cu privire la utilizarea adecvată a IA în scopuri educaționale.

⁷⁸ Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliu, Comitetul Economic și Social European și Comitetul Regiunilor. O inițiativă a UE privind Web 4.0 și lumile virtuale: în avangarda următoarei tranziții tehnologice, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. SĂ SE ASIGURE că programele și inițiativele de alfabetizare mediatică și digitală concepute pentru adulți (de exemplu, părinți, îngrijitori, cadre didactice și militanți) sunt ușor de accesat pentru toți, inclusiv pentru persoanele aflate în situații vulnerabile, și că includ orientări practice privind igiena digitală, utilizarea adecvată, în raport cu vârsta, a diferitelor tipuri de mijloace de comunicare socială și utilizarea caracteristicilor tehnice existente și actualizate ale tehnologiilor digitale, cum ar fi controlul parental, urmărirea utilizării, gestionarea notificărilor și stabilirea de limite de timp, precum și sugestii pentru evitarea riscurilor și cunoștințe privind modul de recunoaștere a semnelor de suferință, a problemelor de sănătate mintală și a simptomelor dependenței digitale în rândul copiilor și adolescenților, incluzând consiliere cu privire la modul în care ar trebui tratată această problemă de către părinte/îngrijitor. Orientările respective ar trebui, de asemenea, să informeze adulții cu privire la riscurile cu care se confruntă copiii și adolescenții atunci când se află în mediul online, de exemplu riscul de abuz sexual online asupra copiilor (recunoaștere și evitare), alături de riscurile asociate propriilor lor activități, de exemplu postarea excesivă de conținut referitor la copiii din jurul lor (*sharenting*), precum și la modul de raportare a conținutului dăunător (de exemplu, linii telefonice de urgență, poliție).
52. SĂ SE ASIGURE că toate tipurile de programe și inițiative de alfabetizare mediatică și digitală sunt actualizate periodic pentru a rămâne relevante și eficace, ținând cont de ritmul rapid al transformării digitale a societăților noastre, precum și de implementarea continuă a instrumentelor digitale și a aplicațiilor online și de evoluția acestora în timp.
53. SĂ OFERE acces la servicii și tratamente profesionale, bazate pe dovezi, inclusiv consiliere psihologică și psihosocială, asistență juridică, servicii *inter pares*, de exemplu experți prin experiență, și la sprijin în materie de siguranță digitală pentru toți copiii și adolescenții, în special pentru cei aflați în situații vulnerabile, care au fost afectați negativ în mediul online sau care prezintă simptome de utilizare compulsivă sau adictivă a mass-mediei digitale.

54. SĂ AIBĂ ÎN VEDERE recurgerea la organisme consultative interdisciplinare care includ militanți pentru drepturile copiilor și experți din domeniul neurobiologiei, psihologiei, psihiatriei, științelor dependentei, eticii în domeniul IA, promovării sănătății mintale, dezvoltării copilului și tehnologiilor digitale, pentru a oferi orientări în cunoștință de cauză, a sprijini procesele decizionale și a se asigura că deciziile privind mediul digital acordă prioritate intereselor, stării de bine mintale și siguranței copiilor și adolescenților.
55. SĂ ÎNCURAJEZE introducerea unor procese participative care să le permită copiilor și adolescenților să își exprime opiniile cu privire la obiceiurile lor digitale.
56. SĂ SE AXEZE pe consolidarea cooperării între familii, școli, organizații guvernamentale și neguvernamentale și alte părți interesate esențiale implicate în protejarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților în lumea digitală și pe promovarea unei utilizări echilibrate a mass-mediei digitale.

INVITĂ COMISIA EUROPEANĂ ȘI STATELE MEMBRE:

57. SĂ CARTOGRAFIEZE măsurile legislative și pe cele fără caracter legislativ existente atât la nivelul UE, cât și la nivel național, pentru a elabora standarde europene uniforme și ridicate pentru consilierea acordată părinților, îngrijitorilor și cadrelor didactice cu privire la igiena digitală și pentru ca utilizarea mijloacelor de comunicare socială adecvată vârstei să abordeze impactul negativ al utilizării greșite sau excesive a tehnologiilor digitale asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților.

58. SĂ SPRIJINE conceperea și punerea în aplicare a unor reforme structurale care să protejeze starea de bine și sănătatea mintală a copiilor și adolescenților în lumea digitală și să PROMOVEZE colectarea și schimbul de bune practici și de lecții învățate între statele membre⁷⁹, valorificând activitățile facilitate de Instrumentul de sprijin tehnic (IST)⁸⁰, în ceea ce privește măsuri eficiente de prevenire și atenuare a impactului negativ al utilizării greșite sau excesive a tehnologiilor digitale asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților.
59. SĂ PROMOVEZE un stil de viață sănătos în statele membre ale Uniunii Europene, punând accentul pe o abordare echilibrată, care să includă atât metode online, cât și offline de învățare și divertisment pentru copii și adolescenți, cum ar fi participarea la activități fizice și culturale, lectura cărților și petrecerea unui timp de calitate cu familia și prietenii.
60. SĂ INVITE furnizorii de servicii intermediare online să își respecte responsabilitățile de creare a unui mediu online sigur pentru minori, cum ar fi, de exemplu, cele prevăzute în Regulamentul privind serviciile digitale. Aceasta include asumarea unei responsabilități mai mari din partea întreprinderilor pentru moderarea conținutului și pentru modul în care acesta este prezentat în lumea digitală la care au acces copiii și adolescenții, cum ar fi aplicațiile, mijloacele de comunicare socială, platformele de streaming, site-urile de jocuri online și pornografia, prin instituirea unei protecții a copilului chiar de la momentul proiectării și prin asigurarea respectării tuturor drepturilor fundamentale.

⁷⁹ Se poate face schimb de bune practici prin intermediul portalului de bune practici al UE privind sănătatea publică. Pentru mai multe informații, a se vedea <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Instrumentul de sprijin tehnic (IST) este un program al UE care oferă statelor membre ale UE expertiză tehnică personalizată pentru a elabora reforme și pentru a le pune în aplicare. În domeniul sănătății mintale a copiilor și adolescenților, a se vedea, de exemplu: *Healthier Youth – Addressing the risks of online gambling and gaming* (Un tineret mai sănătos – Abordarea riscurilor jocurilor de noroc online și al jocurilor digitale), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202022-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; și *Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first* („Sprijinirea sănătății mintale și a îngrijirii pentru starea de bine a copiilor și a tinerilor vulnerabili, Starea de bine și sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților primează”), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. SĂ INVITE furnizorii și operatorii de sisteme de IA să asigure un nivel ridicat de siguranță și de protejare a drepturilor fundamentale prin respectarea Regulamentului privind inteligența artificială, în special în ceea ce privește impactul sistemelor de IA asupra copiilor. În plus, invită furnizorii și operatorii de sisteme de IA să ia măsuri și să pună în aplicare garanții pentru a aborda riscurile care decurg din aplicațiile de IA accesibile copiilor sau care au un impact asupra acestora, inclusiv prin proiectare și utilizare sigură și etică și evitând orice exploatare a vulnerabilităților lor în moduri dăunătoare.
62. SĂ ASIGURE RESPECTAREA normelor stabilite în Directiva serviciilor mass-media audiovizuale, în Regulamentul privind serviciile digitale, în Regulamentul privind inteligența artificială și în alte cadre legislative care contribuie, printre altele, la protejarea copiilor împotriva designului manipulator și a practicilor de proiectare care urmăresc dependența, a hărțuirii cibernetice, a abuzului sexual asupra copiilor, a practicilor de recrutare online în scopul exploatării, precum și împotriva încălcărilor vieții private, a conținutului inadecvat și înșelător, a dezinformării, a recoltării intruzive de informații, a comercializării online agresive a alimentelor și băuturilor nesănătoase, a standardelor de frumusețe și a imaginilor corporale nerealiste, a alcoolului, tutunului și produselor similare¹⁴ și SĂ CONTINUE să pună în aplicare Directiva serviciilor mass-media audiovizuale și Regulamentul privind serviciile digitale, în conformitate cu dispozițiile lor relevante respective, într-un mod care să țină seama pe deplin de potențialele efecte negative asupra sănătății mintale cauzate de utilizarea excesivă a mijloacelor de comunicare socială și a altor tehnologii digitale, cum ar fi platformele video bazate pe algoritmi, mediile virtuale imersive, platformele de jocuri online și sistemele de recomandare de conținut, după caz.

63. SĂ ÎNDEMNE părțile interesate din sectorul digital să stabilească setările implicite pentru copii la cele mai înalte standarde de siguranță și confidențialitate, evitând formatele și caracteristicile care încurajează dependența, cum ar fi derularea la nesfârșit sau utilizarea unor algoritmi opaci, precum și să garanteze un conținut adecvat vârstei și un spațiu digital sigur, să adere la procesele de verificare a vârstei și să le pună în aplicare, după caz, într-un mod proporțional și aplicabil, care să respecte viața privată a utilizatorilor, și să ia în considerare riscul semnificativ, în situația actuală, ca vârstele majorității utilizatorilor să fie supraestimate. Mai ales, în special în cazul în care nu este posibilă diferențierea între utilizatori copii și utilizatorii adulți, părțile interesate din mediul de afaceri ar trebui încurajate să aplice aceste setări implicite tuturor utilizatorilor pentru a preîntâmpina efectele nocive asupra copiilor.
64. În cadrul supravegherii de reglementare și etice, SĂ ÎNDEMNE părțile interesate din sectorul digital să efectueze evaluări transparente și independente ale impactului tehnologiilor digitale – și în special al caracteristicilor de proiectare menite să sporească implicarea utilizatorilor – asupra sănătății mintale și fizice a copiilor și adolescenților, inclusiv a celor aflați în situații vulnerabile, și să facă schimb de date relevante pentru acest impact asupra sănătății cu cercetători independenți și cu publicul larg, la timp și protejând viața privată.

65. SĂ SPRIJINE și să PROMOVEZE cercetarea pentru a documenta și a caracteriza mai bine legăturile dintre sănătatea mintală și tehnologiile digitale, precum și posibilele efecte dăunătoare ale acestor tehnologii.
66. SĂ FACILITEZE un sprijin financiar adecvat pentru a asigura o susținere durabilă atât a cercetării, cât și a acțiunilor bazate pe dovezi în acest domeniu.
67. SĂ FACILITEZE utilizarea eficientă și cu impact a programelor de finanțare, cum ar fi Instrumentul de sprijin tehnic, Fondul social european +, Programul „UE pentru sănătate”, Europa digitală și Orizont Europa. Erasmus + poate sprijini, de asemenea, educația digitală și dezvoltarea competențelor digitale, inclusiv alfabetizarea mediatică și digitală, a tuturor cursanților, cu scopul de a sprijini incluziunea și capacitatea digitală a acestora.

68. SĂ MENȚINĂ revizuirii periodice și să PROMOVEZE recurgerea la orientări privind educația digitală (și anume, orientări pentru profesori și alte cadre didactice privind promovarea alfabetizării mediatice și digitale și combaterea dezinformării prin educație și formare și orientări etice pentru cadrele didactice privind utilizarea IA și a datelor în procesul de predare și învățare) și privind starea de bine și sănătatea mintală (și anume, orientări pentru factorii de decizie și cadrele didactice privind promovarea stării de bine și a sănătății mintale în școli) și să promoveze utilizarea acestor orientări la nivel național pentru a sensibiliza publicul cu privire la diferite aspecte legate de educația digitală și de starea de bine, cum ar fi reziliența digitală și cetățenia digitală⁸¹.

INVITĂ COMISIA EUROPEANĂ:

69. SĂ CONTINUE să pună în aplicare și să promoveze abordarea cuprinzătoare a sănătății mintale prezentată în Comunicarea Comisiei privind o abordare cuprinzătoare cu privire la sănătatea mintală, inclusiv acțiunile și inițiativele emblematic axate pe prevenirea problemelor de sănătate mintală, alături de cele care vizează crearea unui spațiu digital mai sigur și mai sănătos pentru copii și adolescenți².

⁸¹ Acest punct se referă la orientările publicate în 2022 – Acțiunea 6 și acțiunea 7 din Planul pentru educația digitală (2021-2027). Aceste orientări sunt în prezent în curs de revizuire. A se vedea mai mult în <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. SĂ SE ASIGURE că sănătatea mintală și starea de bine a copiilor și adolescenților continuă să fie prioritare în punerea în aplicare a Regulamentului privind serviciile digitale și a altor acte legislative relevante și SĂ ELABOREZE în timp util orientările prevăzute la articolul 28 din Regulamentul privind serviciile digitale, subliniind necesitatea ca furnizorii de servicii pe platforme online să se abțină de la practici de proiectare care creează dependență în mod intenționat și vizează copiii, să promoveze practici de proiectare adecvate vârstei și să adopte soluții de verificare a vârstei care să fie exacte, fiabile, solide și să protejeze viața privată fiind totodată, după caz, proporționale și aplicabile.
71. SĂ AIBĂ ÎN VEDERE sănătatea mintală și starea de bine a copiilor și adolescenților în viitoarea evaluare și posibila revizuire a Directivei serviciilor mass-media audiovizuale.
72. SĂ CONTINUE punerea în aplicare a Strategiei privind un internet mai bun pentru copii (BIK +), asigurând un echilibru între protecția și capacitatea copiilor și a tinerilor în mediul online.
73. SĂ CONTINUE să pună în aplicare Planul de acțiune pentru educația digitală (2021-2027), pentru a se asigura că tinerii pot face alegeri sigure și în cunoștință de cauză atunci când sunt în mediul online și că au aptitudinile și competențele digitale necesare pentru a utiliza tehnologiile digitale într-un mod responsabil, cu discernământ și cu încredere.

74. SĂ CONTINUE să sprijine punerea în aplicare a Recomandării Consiliului privind căile către succesul școlar⁸², printr-un schimb de practici, orientări și instrumente practice eficiente, cu scopul de a ajuta școlile și cadrele didactice să promoveze starea de bine și sănătatea mintală, în conformitate cu o abordare la nivelul întregului sistem și la nivelul întregii școli în ceea ce privește starea de bine și sănătatea mintală⁸³. Aceasta include eforturi de prevenire și de sensibilizare, utilizând pe deplin instrumentele de colaborare ale UE, platformele online și comunitățile educaționale – cum ar fi Platforma europeană pentru educația școlară, inclusiv eTwinning⁸⁴.
75. SĂ SE CONSULTE cu statele membre cu privire la ancheta la nivelul întregii UE privind impactul mijloacelor de comunicare socială și al timpului excesiv petrecut în fața ecranelor asupra sănătății mintale și a stării de bine, pentru a institui o utilizare pozitivă, creativă și echilibrată a tehnologiilor digitale⁸⁵.

⁸² Recomandarea Consiliului din 28 noiembrie 2022 privind căile către succesul școlar și de înlocuire a Recomandării Consiliului din 28 iunie 2011 privind politicile de reducere a părăsirii timpurii a școlii (text cu relevanță pentru SEE) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, JO C 469, 9.12.2022, p. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Comisia Europeană, Spațiul european al educației - Educație școlară, „Bunăstarea în școală”, 7 octombrie 2024, consultat la 20 mai 2025, <https://education.ec.europa.eu/ro/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Platforma europeană pentru educația școlară este un punct de întâlnire pentru comunitatea educației școlare – personal din școli, cercetători și factori de decizie – unde sunt distribuite știri, interviuri, publicații, exemple de practici, cursuri și informații despre parteneri pentru proiectele Erasmus +. Spațiul său eTwinning este dedicat membrilor comunității eTwinning și activităților acestora. Pentru mai multe informații, a se vedea: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Există din ce în ce mai multe dovezi științifice care evidențiază necesitatea unor intervenții pentru a controla utilizarea ecranelor de către copii și adolescenți. Pentru mai multe informații, a se vedea: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., *Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review* (Timpul petrecut în fața ecranelor în rândul copiilor de vârstă școlară cu vârste cuprinse între 6-14 ani: o recenzie sistematică), *Global Health Research and Policy*, volumul 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management* (Efectele timpului excesiv petrecut în fața ecranelor asupra dezvoltării copilului: o recenzie actualizată și strategii de gestionare), *Cureus*, 18 iunie 2023, volumul 15 (6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. SĂ COLECTEZE date și cunoștințe prin intermediul unei anchete la nivelul întregii UE privind impactul mijloacelor de comunicare socială și al timpului excesiv petrecut în fața ecranelor asupra sănătății mintale și a stării de bine și, pe baza rezultatelor obținute, SĂ AIBĂ ÎN VEDERE acțiuni precum pregătirea unui plan de acțiune sau a unui alt document adecvat care va identifica și va aborda provocările și riscurile și va prezenta totodată strategii de prevenire, educație și sprijin pentru instituirea unei utilizări pozitive, creative și echilibrate a tehnologiilor digitale și pentru prevenirea și atenuarea impactului negativ al tehnologiilor digitale asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților⁸⁶.
77. Să IA ÎN CONSIDERARE dimensiunea referitoare la sănătatea mintală, inclusiv acțiuni preventive, nediscriminare, garanții efective, raportare și sprijin cuprinzător, la elaborarea unui viitor plan de acțiune împotriva hărțuirii cibernetice.
78. SĂ ELABOREZE orientări bazate pe dovezi, întemeiate pe rezultatele anchetei de la nivelul întregii UE privind impactul mijloacelor de comunicare socială și al timpului excesiv petrecut în fața ecranelor asupra sănătății mintale și a stării de bine⁸⁷, pentru factorii de decizie, cadre didactice, îngrijitori și părinți în ceea ce privește importanța igienei digitale, precum și strategii eficiente și responsabile de gestionare a timpului petrecut în fața ecranelor (și anume, norme privind timpul petrecut în fața ecranelor și tipul de conținut vizualizat, perioade fără ecran, activități alternative pentru a reduce dependența de tehnologiile digitale)⁴⁰ și recomandări specifice vârstei pentru utilizarea ecranelor și a mijloacelor de comunicare socială.

⁸⁶ Acest plan de acțiune va completa viitorul plan de acțiune împotriva hărțuirii cibernetice. Pentru mai multe informații, a se vedea:

U. Von Der Leyen – *Candidate for the European Commission President, Europe's Choice – Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029* (Candidat la funcția de președinte al Comisiei Europene, Alegerea Europei – Orientări politice pentru viitoarea Comisie Europeană 2024-2029), Strasbourg, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Scrisoare de misiune din partea dnei Ursula Von Der Leyen, președinta Comisiei Europene, către Glenn Micallef, comisar desemnat pentru echitate între generații, tineret, cultură și sport, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Scrisoare de misiune din partea dnei Ursula Von Der Leyen, președinta Comisiei Europene, către Olivér Várhelyi, comisar desemnat pentru sănătate și bunăstarea animalelor, Bruxelles, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. SĂ SE ASIGURE că dreptul european și cel național funcționează împreună în mod eficient pentru a preîntâmpina practicile comerciale neloiale și dăunătoare în mediul online și pentru a asigura în mod efectiv respectarea reglementărilor existente.
80. SĂ ASIGURE participarea activă și autentică a copiilor și tinerilor din întreaga Europă la elaborarea politicilor, acțiunilor și soluțiilor UE menite să îi capaciteze în mediul online și să reducă impactul negativ al tehnologiilor digitale asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților⁸⁸.
81. SĂ CREASCĂ GRADUL DE CONȘTIENTIZARE în cadrul Uniunii Europene cu privire la posibilele consecințe negative ale accesului copiilor și adolescenților la tehnologiile digitale la o vârstă fragedă, fără supraveghere, îndrumare sau limite adecvate.
82. SĂ ÎNCURAJEZE cercetarea aferentă și dezvoltarea de servicii de sănătate mintală adaptate erei digitale, cu resurse, linii de asistență telefonică și consiliere online⁸⁹.
83. SĂ MONITORIZAZE și SĂ ASIGURE RESPECTAREA de către părțile interesate din sectorul digital a reglementărilor existente privind protecția copiilor și a adolescenților în spațiul cibernetic, progresele înregistrate de aceștia în acest domeniu, precum și poziția lor proactivă și SĂ EVALUEZE în permanență dacă dispunem de instrumentele adecvate pentru a aborda provocările respective.

⁸⁸ Rezoluția Consiliului Uniunii Europene și a reprezentanților guvernelor statelor membre, reuniți în cadrul Consiliului, privind un cadru pentru cooperarea europeană în domeniul tineretului: Strategia Uniunii Europene pentru tineret pe perioada 2019-2027, JO C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., *Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis* (Promovarea sănătății mintale la copii și adolescenți prin tehnologii digitale: o recenzie sistematică și o metaanaliză), *Frontiers In Psychology*, 12 martie 2024, vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. SĂ IDENTIFICE exemple, în ceea ce privește nevoile și vulnerabilitățile copiilor și adolescenților, de proiectare bună și sigură a tehnologiei digitale, în special a platformelor de comunicare socială, și SĂ ÎNCURAJEZE inițiativele care promovează un conținut sănătos pentru a contracara efectele negative ale tehnologiilor digitale.
85. SĂ IA ÎN CONSIDERARE diversitatea populației europene atunci când elaborează inițiative de politică, astfel încât să promoveze o protecție adecvată a copiilor și adolescenților a căror sănătate mintală este potențial amenințată.
86. SĂ PROMOVEZE cercetarea și inovarea pentru a genera dovezi științifice suplimentare cu privire la modul în care utilizarea tehnologiilor digitale afectează sănătatea mintală și starea de bine a copiilor și adolescenților într-o societate din ce în ce mai digitală, SĂ MONITORIZAZE și SĂ EVALUEZE impactul strategiilor și inițiativelor menite să promoveze utilizarea sănătoasă și echilibrată a tehnologiei digitale și SĂ REFLECTEZE asupra unor posibilități de finanțare consecventă pentru a sprijini atât cercetarea, cât și acțiunile bazate pe dovezi în acest domeniu.
-