

ANCHETĂ: Unu din trei copii își dorește mai mult timp cu familia și mai multe ore petrecute în aer liber și aproape jumătate dintre copii vor mai mult timp pentru somn: timpul petrecut online este de trei ore sau mai mult în cazul a 62% dintre copii

București, 4 mai 2026: Aproape unul din doi copii ar dori să poată aloca mai mult timp pentru somn; procentul crește odată cu vârsta, de la 24% în cazul copiilor din ciclul primar, la 42% în cazul elevilor de gimnaziu și 52% în cazul liceenilor. Oboseala este explicată prin durata zilnică mare acordată școlii, pregătirii temelor și meditațiilor, astfel încât 75% dintre copii au mai puțin de cinci ore de activități în aer liber săptămânal, în medie sub o oră pe zi. Mai mult, unul din trei copii nu alocă deloc timp lecturii care nu are legătură cu programa școlară, procentul copiilor care spun că nu fac acest lucru crescând odată cu vârsta, de la 15% în ciclul primar la 35% la liceu, arată o anchetă derulată de Salvați Copiii România. Timpul alocat pentru navigat pe internet (rețele de socializare, jocuri, filme etc) este de trei ore sau mai mult în cazul a 62% dintre copii și urcă la șase ore sau mai mult în cazul a 25% dintre aceștia. Timpul petrecut online crește cu vârsta copilului, de la 32% dintre copiii din ciclul primar care afirmă că petrec peste trei ore pe internet, la 57% în cazul copiilor de gimnaziu și 73% în cazul celor de liceu.

O zi din timpul anului școlar, în situația cel mai des întâlnită, arată astfel pentru copil:

- Petrece 5-6 ore la școală și aprox. o oră pe drum spre / dinspre școală;
- Alocă 1-2 ore pentru teme / învățat;
- Petrece 3-4 ore navigând, interacționând cu prietenii sau jucându-se online;
- Petrece 1-2 ore în interacțiuni directe / socializare cu familia de apartenență.

Date relevante din anchetă:

- Un copil alocă școlii și pregătirii temelor aproximativ 8 ore zilnic. Pentru 4 din 10 copii timpul alocat școlii și temelor este de 10 ore zilnic. Petrecerea timpului pentru pregătirea temelor este semnificativ mai ridicată în cazul copiilor din orașe mari / București, comparativ cu mediul rural, astfel copiii din prima situație petrec 3 ore sau mai mult zilnic într-un procent de 41%, comparativ cu 33% în mediul rural. Nivelul de încărcare cu privire la timpul necesar pregătirii temelor crește odată cu ciclul de studii, 20% dintre elevii din ciclul primar spunând că petrec peste 3 ore pentru această activitate, comparativ cu 41% dintre elevii de gimnaziu și 36% dintre elevii de liceu.

- Majoritatea copiilor (65%) petrec sub 4 ore interacționând / socializând direct cu prietenii într-o zi obișnuită.
- 12% dintre copii afirmă că nu alocă deloc timp într-o zi de școală altor activități recreative, exceptând timpul petrecut pe internet. Cei mai mulți copii alocă altor activități recreative mai puțin de două ore zilnic (66%).
- Copiii care afirmă că fac meditații (42% din întregul eșantion și aproape 60% în București și urbanul mare) alocă pentru acestea între 2 și 4 ore săptămânal – 75% dintre copii.
- 75% dintre copii au mai puțin de 5 ore de activități în aer liber săptămânal, în medie sub o oră pe zi. 13% dintre copii spun că nu fac deloc activități în aer liber, procentul fiind cel mai scăzut în cazul ciclului primar (4%) și cel mai ridicat în cazul liceenilor (16%).
- 1 din 3 copii nu alocă deloc timp lecturii care nu are legătură cu programa școlară, procentul copiilor care spun că nu fac acest lucru crescând odată cu vârsta, de la 15% în ciclul primar la 35% la liceu.
- 34% dintre copii spun că într-o săptămână obișnuită nu fac sport.
- Comparativ cu anul școlar anterior, 59% dintre copii afirmă că alocă mai mult timp activităților legate de școală, majoritatea acestora (aproximativ 70pp) estimând că timpul în plus petrecut săptămânal astfel este cu 1-4 ore mai ridicat.
- Matematica, româna și limbile străine sunt principalele materii la care copiii fac meditații. Observăm o asocierie între profilul de studiu al copilului și materia la care aceștia fac meditații, în cazul liceenilor – la profilul real, 74% dintre copiii care se pregătesc suplimentar o fac la matematică, de asemenea incidența meditațiilor la informatică, fizică și chimie este semnificativ mai ridicată în cazul acestor copii. Altfel spus, meditațiile sunt o practică complementară școlii, strâns legată de profilul de studiu.

În ceea ce privește modificările pe care le-ar dori în programul lor, ancheta Salvați Copiii arată că:

- **1 din 3 copii ar dori să aibă mai mult timp pentru socializare în familie.** Copiii de vârstă mică (ciclul primar) și cei din mediul urban afirmă acest lucru într-o măsură semnificativ mai ridicată.
- **33% dintre copii ar dori să petreacă mai mult timp în aer liber,** copiii din mediul urban și cei din ciclul primar resimțind această nevoie cel mai acut (cu aproximativ 10pp peste celelalte categorii).
- **41% dintre copii simt nevoia să aloce mai mult timp interacțiunilor directe cu prietenii,** aceștia fiind în special copii care locuiesc în mediul urban (aproximativ 45% vs. 30% în mediul rural).

- **36% dintre copii spun că și-ar dori să aloce mai mult timp activităților sportive.** Dacă în cazul altor itemi observăm asocieri cu vârsta sau mediul de rezidență, în cazul timpului alocat sportului nu există diferențe semnificative, altfel spus toți copii resimt nevoia în mod similar.
- **Aproape 1 din 2 copii ar dori să poată aloca mai mult timp pentru somn.** Procentul acestora este mai ridicat în mediul urban (cu aproximativ 5 pp) și crește odată cu vârsta, de la 24% în cazul copiilor din ciclul primar, la 42% în cazul elevilor de gimnaziu și 52% în cazul liceenilor. În cazul copiilor care afirmă că își doresc să poată aloca mai mult timp pentru somn, remarcăm o corelație pozitivă cu timpul petrecut pentru pregătirea temelor și pe internet, altfel spus cu cât petrec mai mult timp pentru pregătirea temelor și pe internet, cu atât spun într-o măsură mai mare că ar aloca mai mult timp pentru somn.

Pentru ce activități ar dori copiii să poată aloca mai mult timp

41% dintre copii simt nevoia să aloce mai mult timp interacțiunilor directe cu prietenii, aceștia fiind în special copii care locuiesc în mediul urban (aproximativ 45% vs. 30% în mediul rural).

36% dintre copii spun că și-ar dori să aloce mai mult timp activităților sportive. Dacă în cazul altor itemi observăm asocieri cu vârsta sau mediul de rezidență, în cazul timpului alocat sportului nu există diferențe semnificative, altfel spus toți copii resimt nevoia în mod similar.

1 din 3 copii ar dori să aibă mai mult timp pentru socializare în familie. Copiii de vârstă mică (ciclul primar) și cei din mediul urban afirmă acest lucru într-o măsură semnificativ mai ridicată.

33% dintre copii ar dori să petreacă mai mult timp în aer liber, copiii din mediul urban și cei din ciclul primar resimțind această nevoie cel mai acut (cu aproximativ 10pp peste celelalte categorii).

Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv Salvați Copiii România, a explicat: „*Copiii simt nevoia unui timp de calitate pe care să-l petreacă cu familia și prietenii, dar și timp pentru a se odihni, ceea ce reprezintă un semnal de alarmă pentru sănătatea lor psiho-emoțională. Industria meditațiilor, pe de o parte, și lipsa de organizare a mai multor activități în aer liber, departe de rețelele sociale, au repercusiuni asupra vieții emoționale și sociale a copiilor*”.

Fișa tehnică: **Tipul studiului:** sondaj de opinie / **Grupuri țintă:** copii cu vârsta între 9 și 17 ani /
Mărimea eșantionului: 1.483 de respondenți.

Persoană de contact: **Liliana Bibac - Moșneguțu**, Coordonator Program Organizația Salvați Copiii,
liliana.bibac@salvaticopiii.ro, tel. – **0741.933.599**.

Despre [Salvați Copiii România](#)

De 36 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul copilului. În cele peste trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili, și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg. În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară în prezent programe în peste 100 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. Peste 4.522.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.